Opłata pocztowa opłacona ryczałtem.

ROK XLVII. WE LWOWIE, LIPIEC-SIERPIEŃ 1930. Nr. 7 i 8.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY SOKÓŁ

MIESIĘCZNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“ W POLSCE.

Prenumerata roczna 7 zł. — półroczna 3·50 zł. — Numer pojedynczy 1 zł.

Adres Redakcji i Ekspedycji: Lwów, ul. Sokoła 7. — Administracja: Warszawa, Szopena 3.

Władysław III (Warneńczyk) król Polski

Ranny Milos Obilič zabił na Kosowem Polu sułtana Murata

Nikolaš Graf Zriński pobił pod Sigetem sułtana Sulejmana



BELGRAD

19 $\frac{27-29}{VI}$ 30

Pomnik grunwaldzki w Krakowie
Król Władysław Jagiełło; u stóp pokonany Krzyżak

Plakieta ofiarowana Związkowi Sokoła Królestwa Jugosławji przez Sokolstwo Polskie

DR. MARJAN WOLAŃCZYK.

U ZBIEGU SAWY I DUNAJU.

Tam, gdzie rozpoczęła się krwawa tragedja światowa, gdzie pierwsze padły strzały, wymierzone przez wojska austrjacko-niemieckie w pierś słowiańską, tam jednem słowem, gdzie rozpoczęło się misterjum wyzwolin narodów z pod teutońskiego jarzma —w Beogradzie, zbiegło się Sokolstwo słowiańskie na zlot. — W chwili, gdy ostatni żołnierz francuski opuszczał okupowane tereny nad Renem, zatem w dziejowej chwili przełomu, zostawiającej Niemcom więcej energji dla organizowania odwetu na słowiańskie państwa, uścisnęli sobie dłonie sokoli z nad Wisły i Wełtawy u zbiegu Sawy i Dunaju, a król Aleksander, prawy dziedzic tej dynastji, która na największy ważyła się hazard w 1914 roku dla obrony uciśnionego Słowiaństwa, związał sztandary sokole jedną wspólną odznaką — orderem Św. Sawy.

Dwa te fakty — nad Renem i Sawą, muszą stać się symbolem nowych, przeciwstawiających się sobie dążności. Nad Renem zwolniono spętaną siłę germanizmu, która rozpętana potoczy się na wschodni kraniec, niosąc śmierć i zniszczenie. Nad Sawą zawarto ciche, nieoficjalne przymierze braterstwa dusz całej Słowiańszczyzny. Symbol ów jest znamiennym wyrazem zrozumienia przez Przednią Straż całej Słowiańszczyzny — Sokolstwo — doniosłości aktu, dokonanego na zachodzie i grożącego stąd niebezpieczeństwa. Program uroczystości wskazywał na to niedwuznacznie. Oto jednym z punktów było uczczenie rocznicy nieszczęśliwej bitwy na Kosowem Polu; przypomnienie w chwilach szczęścia tego pogromu, łamiącego wolny byt Słowian na południu i strącającego ich w odmęt srogiej, wieki trwającej niewoli, jest ostrzeżeniem narodu, by nie zapominał o dniach klęski, by czuwał i bacznie dostrzegał, skąd zbliża się mara śmierci. Równocześnie z wyglądaniem grożącego niebezpieczeństwa uwzględnił program środki zaradcze siła mięśni i karność ducha, wykazana na stadjonie, a ponieważ równocześnie dokonywał się fakt nad Renem, — padła i na to odpowiedź godna Słowian i zrozumiała dla tych, którzy z butną pieśnią wkraczali na okupowane tereny — pochód, jednoczący wszystkich Słowian i silne powiązanie sztandarów jednolitem wskazaniem, stygmatem Św. Sawy.

Wiązali zaś ręce i sztandary ci, którzy padli ofiarą pruskiej intrygi w XVIII wieku — Polacy i cierpiący niewolę Czesi, i do dziś tępieni i jęczący pod jarzmem Serbowie łużyccy i ci, na których zwalił się pierwszy grom piekielnego ognia światowej zawieruchy — Serbowie i ci, którzy dzięki intrygom i zaplombowanemu wagonowi, wysłanemu przez Niemców doczekali się srogiej niewoli bolszewizmu, a sami uchodzić musieli, by za granicami własnej ojczyzny wyrabiać odporną moc — Rosjanie. Wszyscy zatem Słowianie pochylili swe sztandary przed królem — symbolem zjednoczenia, a dołączyli się i ci, którzy sąsiadując ze Słowianami, musieli w ten okropny czas zawieruchy bronić swej niezawisłości — Rumuni. I wreszcie nie czysty przypadek zdarzył, że Francja, komendantka właściwa sił zbrojnych ostatniej wojny, dokonawszy ewakuacji Nadrenji, przybyła do Beogradu, by odznaczyć wszystkie Związki Sokole medalem D'Education Physique, by w Sokolstwie słowiańskiem znaleźć nową rękojmię i przeciwwagę brutalnej siły krzyżactwa.

Zjednoczył się antygermański świat z okazji sokolego zlotu, bo obok związków gimnastycznych zjawili się oficjalni przedstawiciele państw i posypały się wywiady, konferencje i t. p. zajścia, w czasie których wiele mówiono o zbliżeniu, braterstwie, sojuszach...... Rozbrzmiał zlot potężnem echem w prasie, nawet w tej prasie, która nie widziała Sokolstwa w Poznaniu, okazało się odkrycie niezwykłe — odnalezienie Sokolstwa polskiego w... Białogrodzie. Widocznie zatem wyczuli wszyscy „chwilę osobliwą" i ujrzeli ścieżkę, prowadzącą do porozumienia tj. Sokolstwo i sokolą twardą ideę.

Zlot słowiański nad Sawą stał się zatem nie tylko uroczystością Królestwa Jugosławji, on stał się nowym symbolem w zbliżeniu narodów słowiańskich, a skoro niepewnie zaczyna oddechać Europa i popada w gorączkę niepewności swojego jutra, to śmiało rzec możemy, że na horyzoncie wypadków zjawia się siła nowa — Słowiańszczyzna, która wleje ducha pojednania, ducha braterstwa w ludy i sprowadzi błogi stan życia i bezpieczeństwa narodów. Dumni zatem możemy być my — Sokoli, że krok po kroku wiedliśmy i wiedziemy do tego zbliżenia i że dzieło, zapoczątkowane przez prezesa Sokolstwa polskiego druha Adama Zamoyskiego, uwieńczone w Warszawie na Foksalu 14-go sierpnia 1925 r. przez zorganizowanie Słowiańskiego Związku Sokolego dojrzewa coraz bardziej i zwycięża, wkraczając z dziedziny czysto sokolej szerzej w kwestję bytu i potęgi Słowiańszczyzny.

Stworzony fakt napawa nas wprawdzie radością ale nie zwalnia — owszem nakłada ciężkie obowiązki na każdego członka organizacji sokolej zarówno nad Dunajem jak Wisłą i Wełtawą. Słomiany zapał często niszczył najlepiej rozpoczęte dzieła — dotychczasowy zapał musi ustąpić miejsca rozumowi i wytrwałości na raz obranej drodze. Losy Słowiańszczyzny bowiem spoczywają faktycznie w naszych rękach; urobimy je tak jak tego zechcemy, byleby chcieli wszyscy zrozumieć, że w jedności siła leży niespożyta, byleby chcieli wszyscy przejąć się zasadą, wyrażoną w mądrem przysłowiu: „zgoda buduje — niezgoda rujnuje".

Razem Słowianie!

Na pamiątkę dekoracji sztandarów sokolich orderem św. Sawy przez Jego Król. Mość Aleksandra I. w Belgradzie 28/VI 1930.

Hej Słowianie w dłoni dłoń!
Dążmy zgodnie i wytrwale,
Gdyż kto w szczęściu, burz nawale
Wytrwać umie w swym zapale,
Temu laurem wieńczą skroń.

Kto Słowianin, wspólnych dróg
Strzegąc pilnie w swej wędrówce,
Zawsze stanie na placówce
Jak stawały ojców hufce,
Gdy im groził Niemiec wróg.

Jęk z pod naszych powiał strzech;
Jęczał starzec i młodzieniec
I okrutny cierniów wieniec
Przybrał Polak, Serb, Słoweniec,
Bośniak, Chorwat, Słowak, Czech.

Lecz nie ustał święty bój.
Za rozbiory stanął mściciel,
Gdy w Beograd wszedł krzywdziciel,
Serbski Piotr Oswobodziciel...
I Foch podjął krwawy znój.



Uroczystość ofiarowania sztandaru przez Jego Król. Mość Związkowi Sokoła Królestw. Jugosławji 28. VI. 1930.
Prezes dh Zamoyski z szarfą, przeznaczoną na sztandar Jugosławji.

Słowianinie spojrzyj wstecz,
Jak Wichmany i Gerony
Od zachodniej parli strony
Na słowiańskich niw zagony,
By we krwi utopić miecz.

Wówczas królów polskich zew
Stwarzał Głogów i Psie Pole
I pod Grunwald wiódł w zespole
Słowian, by za własną „wolę"
Przelać wojów mężną krew.

Gdy Jagiełły przebrzmiał głos,
Duch teutoński intrygami
Różnił między Słowianami
Ludy — w końcu zaborami
Zrodził im niewoli los.

Zbożne plony przyniósł trud
I proporce wielkiej sławy
Nad brzegami świętej Sawy,
Drawy, Wisły i Weltawy
Rozwinął słowiański lud.

Zamrzeć musi Słowian kat,
A gdy ostrzy znów miecz stary
Wśród Sokołów brzmią fanfary
I słowiańskie ich sztandary
Wiąże silnie król — nasz brat.

Więc Słowianie w dłoni dłoń!
Dążmy zgodnie i wytrwale,
Gdyż kto w szczęściu, burz nawale
Wytrwać umie w swym zapale,
Temu laurem wieńczą skroń.

M. W.

DZIAŁ URZĘDOWY.

Święto żołnierza — świętem narodu.

Sierpień roku 1920 — to chwila najwyższego napięcia woli narodu, który, niedawno z grobu powstawszy, nie chciał weń lec na nowo. Wojsko chłonęło w siebie wolę narodową, a cały naród był wojskiem. I jeżeli potrzeba ilustracji, do pojęcia „Naród pod bronią“, to nie ma co szukać jej dalej, jak dziesięć lat temu w Polsce.

Po wojnie światowej narody koalicji uznały za najpiękniejszy pomnik swego wysiłku zbrojnego, ciche mogiły „nieznanych żołnierzy“. W tym kulcie niema zapoznania zasługi znanych i żyjących bohaterów; jest to tylko stwierdzenie potęgi siły zbiorowej, kiedy pchnięta zostaje w ruch przez potężną ideę niezawisłości narodowej.

Przeciwnatarcie polskie w r. 1920 — to karta dziejowa, którą wystarczy przeczytać, aby pomnik „nieznanego żołnierza“ pod arkadami pałacu saskiego w Warszawie zajaśniał w aureoli blasku, aby się stał bliski sercom i wieczyście święty, jako symbol.

„Naród sobie“ — oto napis, jaki złożyć można na tej dziejowej karcie chwały i męstwa. „Naród sobie“ — bo od tej chwili nikt się rzec nie ośmieli, że cudze ramię wywalczyło nam niepodległość.

W dzień świętej rocznicy, myśl nasza ulata przedewszystkiem ku poległym na polu chwały, potem — ku noszącym zaszczytne blizny. Wreszcie ogarnia skrzydłem cały Naród!

Sokoli! Danem nam było dożyć chwili wielkich zapasów o wolność Polski. Szczęśliwi jesteśmy, że nas w owej chwili nie zabrakło w szeregach i że spełniło się najwyższe z naszych programowych zamierzeń — bój za Ojczyznę.

Należy ku wspomnieniu tych chwil i ku pokrzepieniu serc zarówno tych, którzy w r. 1920 w „Cudzie nad Wisłą“ bezpośredni brali udział, jak i młodszej braci, rocznicę tę obchodzić uroczyście.

Wzywamy zatem nasze gniazda i okręgi do urządzenia stosownych obchodów, któreby podkreśliły niezłomną wolę całego Narodu do bronienia całą siłą ducha i ramienia największego dobra narodowego — swej niepodległości.

Przewodnictwo Związku.

Okólnik do Zarządów Dzielnic, Okręgów i Gniazd.

Doszło do wiadomości Związku, że niektóre Gniazda nie przestrzegają przepisów tymczasowych o stowarzyszeniach i związkach (Dekret z dnia 3 stycznia 1919 r. o stowarzyszeniach, Dz. Pr. P. P. z dnia 8 stycznia 1919 r. Nr. 3 pr. 80 i Rozporządzenia Min. Spr. Wewn. w przedmiocie ogłoszenia tymczasowych przepisów o stowaszyszeniach i związkach Dz. Ustaw M. S. Wewn. z dnia 16 stycznia 1919 Nr. 4 pr. 40), a przedewszystkiem art. 31 i 32 wspomnianych przepisów, wymagających podawania natychmiast do wiadomości państwowego urzędu administracyjnego (Starostwo) lub też naczelnika policji miejscowej, po dokonanych wyborach, listy osób zarządzających lub członków zarządu, jak również o powiadamianiu tychże władz o każdorazowej zmianie w składzie osób zarządzających lub Zarządu.

Nie wykonanie tego obowiązku może spowodować wystąpienie miejscowych władz zgodnie z artykułem 33 przepisów do Min. Spr. Wewn. o zamknięcie stowarzyszenia (Gniazda).

Przypominając Dzielnicom, Okręgom i Gniazdom obowiązujące przepisy, Przewodnictwo Związku poleca dokonanie formalności niezwłocznie, o ile już nie zostały dokonane oraz przestrzeganie obowiązujących przepisów o meldowaniu składu zarządu w przyszłości. ***Przewodnictwo.***

Art. 31. Osoby zarządzające, albo zarząd stowarzyszenia, natychmiast po wyborach powinny zawiadomić o tem piśmiennie miejscowy państwowy urząd administarcyjny lub też naczelnika policji miejscowej, załączając listę osób zarządzających lub członków zarządu.

Art. 32. Osoby zarządzające, lub Zarząd powinny natychmiast zawiadomić miejscowy państwowy urząd administracyjny albo też naczelnika policji miejscowej o każdej zmianie w składzie osób zarządzających lub zarządzie stowarzyszenia, o otwarciu lub zamknięciu oddziałów i o zamknięciu samego stowarzyszenia.

Art. 33. O zamknięciu stowarzyszeń, które w działalności swojej wykroczyły przeciwko art. 6—8, 10, 19, 31, 32 niniejszych przepisów, a także i stowarzyszenia, które się uchylają od wskazanych w statutach (art. 10 i 23), i zawiadomieniach (art. 18) warunków działalności i takich, które powstały bez zawiadomienia w drodze przepisanej art. 17, 18, 22 niniejszych przepisów miejscowy państwowy urząd administracyjny stawia wniosek rozstrzygany przez Min. Spr. Wewn.

Wyciąg z protokołu posiedzenia Zarządu Związku

z dnia 15 czerwca 1930 r.

Obecni: Przewodnictwo Związku: dh dh Adam Zamoyski, Michał Terech, Witold Tyrakowski, Antoni Bogusławski, Czesław Dajkowski, Marjan Dubowski, Marja Holder-Eggerowa, Jan Matuszewski, Karol Noskiewicz, Franciszek Przeździecki, Emil Rauer, Jadwiga Zamoyska. — Dzielnica Krakowska: dh dh Józef Karney, Edward Kubalski, Stanisław Rowiński. — Dzielnica Małopolska: dh dh Aleksander Małaczyński, Marjan Wolańczyk. Dzielnica Mazowiecka: dh dh Bronisław Korewa, Stefan Lisiewicz, Klemens Starzyński. — Dzielnica Pomorska: dh dh A. Kamrowski, Władysław Samoliński. — Dzielnica Śląska: dh dh Tomasz Kowalczyk, Zygmunt Wójcik. — Dzielnica Wielkopolska dh dh Konstanty Suligowski, Antoni Wolski.

PORZĄDEK OBRAD:

1. Protokół posiedzenia Zarządu Związku z dnia 9 go lutego 1930 r.

2. Zatwierdzenie regulaminu S. D. S.

3. Ustalenie terminu Rady Związku.

4. Sprawy bieżące: a) Zlot w Belgradzie, b) Sprawy finansowe (w czem sprawy zlotu poznańskiego), c) Organ Związku d) Statystyka.

5. Wolne wnioski.

Przewodniczący: dh prezes Zamoyski, protokół prowadzi dh sekretarz Bogusławski.

Pkt. 2. Po referacie dha wice-prezesa Terecha, na wniosek dha Małaczyńskiego, regulamin w brzmieniu projektu komisji przyjęto w całości.

Pkt. 3. Po referacie dha wice-prezesa Terecha i dyskusji, postanowiono zwołać Radę Związku na dzień 23 listopada r. b. do Warszawy na posiedzenie jednodniowe, poprzedzone w przeddzień zebraniem Zarządu w dniu 22 listopada r. b. tamże; Zarząd ma odbyć przedtem jeszcze jedno posiedzenie.

Do opracowania wniosków na Radę powołano komisję pod przewodnictwem dh Rowińskiego, która maześrodkować materjały. Skład komisji: conajmniej 1 przedstawiciel Związku oraz po 1 przedstawicielu Dzielnic. Termin na zaproszenie przewodniczącego. Miejsce: Kraków.

Pkt. 4. Sprawy bieżące: a) Zlot w Belgradzie w dn. 26—29 czerwca 1930 r. Po zreferowaniu przez dh wice-prezesa Terecha trudności, związanych z otrzymaniem paszportów, posta-

nowiono jednogłośnie w zlocie wziąć udział, a o powstałych trudnościach, jak wydanie 75-iu, zamiast obiecanych 175-iu paszportów indywidualnych zawiadomić jadących specjalnym okólnikiem, bilety zaś kolejowe nabyć.

Aprobowano wnioski dh prezesa Zamoyskiego, a mianowicie:

1. Ofiarowanie upominku Królowi Jugosławji oraz Savezowi Sokola Kraljevine Jugoslavije (plakieta).

2. Przypięcie naszej wstęgi na sztandarze Saveza.

3. Złożenie wieńca na grobie Króla Piotra I.

4. Zaopatrzenie jadących w chorągiewki polskie.

5. Wyjazd ze sztandarem związkowym.

c) Odnośnie Kongresu Eucharystycznego w Poznaniu w r. b. uznano za potrzebne dać o nim odpowiednią wzmiankę w „Przewodniku", wysłać telegram do J. Em. ks. kardynała Hlonda oraz upoważnić Dzielnicę poznańską do wystąpienia z przemówieniem od „Sokoła" na otwarciu kongresu.

e) Po przedstawieniu przez dha skarbnika Dajkowskiego bilansu za rok 1928/29, wywiązała się dyskusja na tematy finansowe, w szczególności — na temat płatności składek. Dzielnica pomorska sformułowała ogólnie projekt zmian formy płatności. Uznano za wskazane aby odpowiedni wniosek został sformułowany i złożony, na przyszły Zarząd, na piśmie. Upoważniono dha Kamrowskiego do odbycia posiedzenia z komisją finansową w sprawie zaległości i należności złotowych; o ile stanowisko zostanie uzgodnione, ma to być postawione, jako jeden z punktów porządku dziennego na Zarządzie; o ile nie — Zarząd tej sprawie musi poświęcić osobne posiedzenie.

f) Organ Związku: dh wice-prezes Terech referuje wnioski związkowej komisji wydawniczej. Po dłuższej dyskusji postanowiono: 1) sprawę miejscowości, gdzie znajduje się redakcja — odroczyć, 2) administrację ze Lwowa przenieść do Warszawy, 3) numer ma wynosić nie więcej jak 16 stron. Nadto: 4) przestudjować możliwość, aby każdy sokół mógł otrzymywać pismo.

g) Statystyka. Uczyniono apel do przedstawicieli Dzielnic, aby statystyka była porządnie dostarczona.

„Pamiętnik Zlotu poznańskiego".

Redakcja „Pamiętnika Zlotu poznańskiego" przystąpiła do realizacji wydania tego dzieła, według zamierzeń i zapowiedzi. „Pamiętnik" wyjdzie prawdopodobnie jeszcze przed Nowym rokiem, ponieważ zestawienie materjałów jest już na ukończeniu.

Prenumerata jest nadal przyjmowana.

Od Wydawnictwa.

Na liczne zapytania Gniazd o powód niewysyłania Numeru lipcowego Przewodnika, oznajmiamy, że normalnie 15 lipca miał się okazać Przewodnik Nr. 7 z zapowiedzią przerwy do września. Ponieważ jednak Zarząd ostatni powziął decyzję przeniesienia całej ekspedycji do Warszawy, a pertraktacje z władzami pocztowemi trwały zbyt długo — przeto Redakcja wstrzymała wydanie numeru i daje go obecnie za lipiec i sierpień łącznie.

DZIAŁ LITERACKI.

Hymn Sokoli.

Z wielu stron pojawiają się nalegania, by uprzystępnić ogółowi naszego Sokolstwa znajomość hymnu. Życzeniu powszechnemu czyniąc zadość, spełnia swój obowiązek Redakcja, parta do tego przedsięwzięcia jeszcze inną podnietą.

W licznych miejscowościach stwierdzono wogóle brak pieśni na ustach sokolich, a jeśli znajdzie się w czasie zbiorowych wycieczek poczet młodych, życiem tętniących druhów, wówczas zjawia się piosenka nie sokola, lecz najczęściej kabaretowa. Hymn sokoli słychać jeszcze w czasie uroczystych zebrań, śpiewają go jednak nie wszyscy, gdyż nie znają go i tylko pierwszą zwrotkę. Do tego wszystkiego przedostał się hymn nasz drogą tylko ustnego podania do świadomości sokolej zniekształcony zarówno w tekście jak i melodji. Rzeczą Redakcji jest prostować ścieżki, dlatego też zamierzamy naprawić błędy i podać naszym Druhom zarówno istotny tekst jak i melodję. Żeby zaś Sokolstwo miało pełną świadomość o swojej pieśni, podamy zarazem jej historję.

Autorem hymnu, który wcale jako hymn nie był pomyślany, — podobnie jak „Jeszcze Polska..." nie istniała w koncepcji Wybickiego jako hymn, ale zwyczajna pieśń obozowa — miał to być zwyczajny marsz sokołów i zrodził się w głowie autora przy sposobności pierwszej wycieczki sokolej w 1867 r. do Lubienia, był Jan Lam. Organizator jej i właściwy twórca myśli sokolej Jan Dobrzański przykładał do wycieczek nieprzeciętną miarę, gdyż jak sam to określił „jest głównym celem wycieczek, aby się żyjące obok siebie przez kilka i kilkanaście lat kółka, a jednak obce sobie, zbliżyć, łączyć, z luźnych jednostek i kółek tworzyć masę silniejszą, coraz swoją spójnią litą". Kiedy Jan Dobrzański tworzył z jednostek silniejszy zespół, jego współpracownik w Gazecie Narodowej i członek nowego Towarzystwa wlewał w gotujący się zespół pewną ideę — ideę h a r t u w o l i i przy sposobności wycieczki rzucił myśl ujętą w trzy zwrotki, poczynając od stwierdzenia smutnego stanu całego społeczeństwa „Ospały i gnuśny, zgrzybiały ten świat, który nie rad dźwiga się na nowe koleje życia". Stwierdziwszy to rzuca Sokolstwu misję, by rozruszać uśpioną społeczność, by zaś umożliwić tę pracę zaleca kształcenie woli, gdyż inaczej napróżno dźwigać się będzie świat i zamyka w ostatniej zwrotce hasło, byśmy przez wolę sposobili skrzydła dla ducha. Zatem ideał grecki kształcenia ducha przez ciało ujęty został w pieśni Lama.

Sam tekst czekał dalej na ożywienie go przez melodję i trwało to prawie 3 lata, dopiero bowiem w 1870 r. gdy w Sokolstwie obok ćwiczeń zaczęto uprawiać śpiew zjawił się kompozytor i nauczyciel zarazem sokolej piosenki. Melodję dorobił do niej Wilhelm Czerwiński (ur. we Lwowie w 1837 r. um. w 1893 r.), on to po jej napisaniu zjawił się w sali Sokoła w t. zw. pałacyku Hechta (w miejscu późniejszego budynku Sejmu galicyjskiego, a dzisiejszego Uniwersytetu) i nauczył dziatwę sokolą śpiewać coś, o czem ona zapewnie nie zdawała sobie sprawy. Jeden z pierwszych jej wykonawców tak opisuje pierwszą lekcję śpiewu.

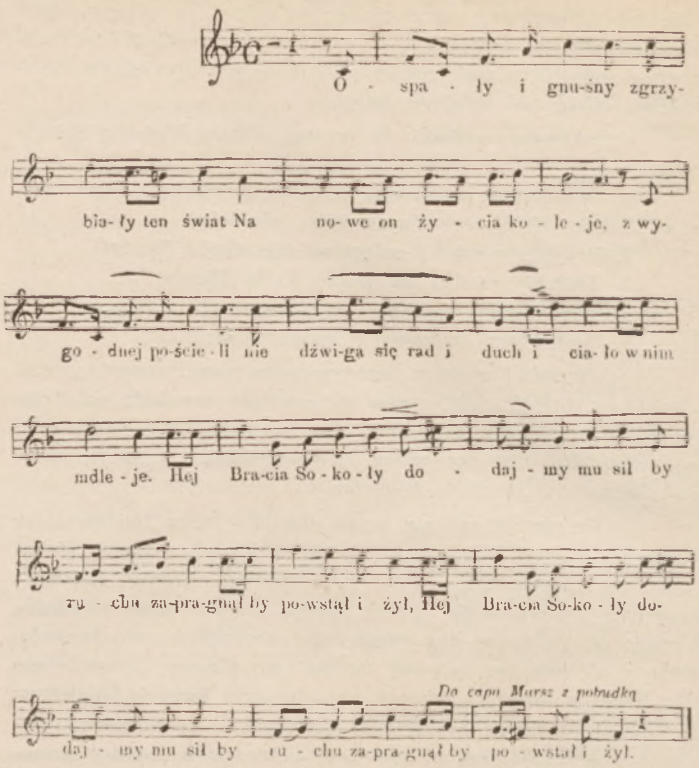
„Było to w r. 1870. Drużyna małych sokolików obdarzonych dobrym głosem i muzykalnem uchem, oczekiwała po lekcji gimnastycznej w starej sali sokolej (Hechta) pierwszej próby śpiewów sokolich... Wkrótce otwarły się szerokie, jak brama, drzwi sali, historyczny koc, zastępujący kotarę, odchylił się, a na salę w towarzystwie dyrektora wszedł średniego wzrostu mężczyzna, okrągły, z wielką dość płaską łysiną, w okularach na spłaszczonym nosie, zabliskim może płowej, rzadkiej brody. Był to Wilhelm

Czerwiński, kompozytor - muzyk. W ręce trzymał świeżo skomponowane dwa wiersze sokole: „Ospały i gnuśny“ i „W górze kręgi sokół toczy“. Soprany do mnie! — zawołał do nas. Gromada sypnęła się za nim do „pokoiku“ nauczycielskiego, gdzie stał klawicymbał. Suchotniczy ton rozstrojonego fortepianu dotarł do nas, altów, oczekujących w sali na kolej swoją, a za tonem rozbrzmiał śpiew:

„Ospały i gnuśny zgrzybiały ten świat“.

Pierwsze brzmienia pieśni, która później stała się hymnem sokołów, a dziś własnością całego narodu we wszystkich czterech dzielnicach Polski, wyśpiewały niewinne usta dziatwy. Ona też przez długie lata strzegła pieśń tę od zapomnienia, ona to zachowała ją wiernie, niezepsutą, do owych czasów, kiedy to Sokół obudził się z długiej drzemki swojej, ona nauczyła śpiewać zastępy męskie.

Takie wspomnienia podał jeden z ówczesnych uczestników w 1900 roku, jako 30-lecie marsza sokolego. Pieśń stała się rzeczywiście hymnem, ale dostała się do naszych czasów niestety nieco zepsuta po długiej drzemce — dlatego też wiążąc nić obecnego pokolenia z ówczesną dziatwą sokolą, przypomnijmy sobie pieśń w całości.



I.

Ospały i gnuśny, zgrzybiały ten świat,
Na nowe on życia koleje
Z wygodnej pościeli nie dźwiga się rad,
I duch i ciało w nim mdleje.
Hej bracia Sokoły! dodajmy mu sił,
By ruchu zapragnął, by powstał i żył!

II.

W niemocy, senności i ciało i duch,
Naprożno się dźwiga i łamie,
Tam tylko potężnym i twórczym jest ruch,
Gdzie wola — silne ma ramię.
Hej bracia. Kto ptakiem przelecić chce świat,
Niech skrzydła sokole od młodych ma lat!

III.

Więc razem ochoczo, w daleki ten lot.
Sposobić nam skrzydła dla ducha,
Nie złamie nas tucza), nie strwoży nas grzmot,*
Gdy woli siła posłucha.
Hej bracia, kto ptakiem przelecieć chce świat,
Niech skrzydła sokole od młodych ma lat.

*) *tucza = chmura groźna, burza, nawalnica.*

Odbitka Hymnu Sokolego okazała się osobno w Bibljoteczce Sokolej Nr. 4, za cenę 50 gr.

Zbiórki niedzielne.

Jednem z najważniejszych zadań Sokoła powinno być wyrabianie w członkach swych poczucia jedności, które ma doprowadzić ich do głębokiego uświadomienia sobie tej prawdy zasadniczej, iż wszyscy oni stanowią jedną rodzinę.

Rodziną tą ma być dla druhów i dchen przedewszystkiem ich Gniazdo, które jest najściślejszem kółkiem rodzinnem, — następnie całe Sokolstwo — jako wielka rodzina, łącząca nas w jedną całość wspólnością idei i tradycją naszej przeszłości.

Do tego celu prowadzić mają wspólne ćwiczenia, zloty, bądź to jednostek organizacyjnych jak Okręgi, Dzielnice, bądź wielkie zloty całego Sokolstwa, jak np. Zlot poznański. Ku temu zmierzają zalecane przez władzę Sokolą wspólne obchody uroczystości dorocznych czy to religijnych, czy narodowych i t. p.

Do osiągnięcia tego posłużyć może bardzo skutecznie w Gniazdach, szczególniej prowincjonalnych, urządzanie stałych zbiórek niedzielnych. Kilkuletnia praktyka na terenie Gniazda wyszkowskiego może być dowodem, że tak jest w istocie, co skłania mię do podzielenia się owocnością i korzyściami tych zbiórek z szerszym ogółem Braci Sokolej.

Zbiórki te u nas wyglądają w ten sposób: W godzinie ściśle określonej to jest po wotywie rannej (około 10-ej) w Sokolni zbiera się Gniazdo. Początkowo trzeba było o zbiórkach tych ogłaszać specjalnie, z biegiem czasu członkowie tak do nich przywykli, iż zbierają się samorzutnie, co znaczy, że stały się one już przyzwyczajeniem i potrzebą. Przeciętna liczba obecnych na zbiórkach wynosi od 30 do 60% ilostanu Gniazda. Porządek zbiórki następujący: naczelnik Gniazda, lub jego zastępca, przyjmuje raport od komendy oddziału męskiego i żeńskiego, poczem od naczelnika przyjmuje raport prezes, który odczytuje rozkazy władz sokolich i najważniejsze wiadomości z Przewodnika, od czasu do czasu podawany jest do wiadomości rozkaz Zarządu Gniazda. Następnie prezes przed szeregami omawia sprawy bieżące Gniazda, naczelnik zaś sprawy ćwiczeń i sportu, uwzględniane też są pytania członków, na które udziela się wyjaśnienia. Po złamaniu szeregów, bądź ćwiczenia w Sokolni, lub na świeżem powietrzu (zwykle szykowe).

Po skończonej zbiórce ma miejsce wspólna pogawędka, czytanie gazet, szachy, warcaby, — wtedy też zwykle odbywa się wymiana książek w czytelni. Zbiórki te staramy się urozmaicić, aby nie były one nużące swą monotonnością. Od członków nie wymaga się przybywania w mundurach, gdyż w praktyce okazało się to dość trudnem. Powodzenie, jakiem się cieszą na terenie naszego Gniazda, oraz korzyści płynące z nich — skłoniły mię do poruszenia tej sprawy na posiedzeniu Zarządu Okręgu Warszawskiego w dniu 2 kwietnia. Przychylne zaś przyjęcie jej przez dha prezesa i członków Zarządu upoważnia do przedstawienia sprawy zbiórek niedzielnych Radzie Okręgowej, by zechciała ona dla dobra Sokolstwa zalecić praktykę ich odbywania na terenie Okręgu.

Jeśli wniosek mój okazuje się praktycznym pragnąłbym, aby zwyczaj ten przenieść na teren całego Sokolstwa, które zaznajomiwszy się z nim, może zechce u siebie go stosować.

Ks. Mioduszewski
prezes Gniazda Wyszków n/Bugiem.

wja sama dała 3.800 członków i 1.600 członkiń jakoteż 3.000 z drużyn włościańskich. Udział Polski wyrażał się cyfrą 350 sokołów i sokolic. Inne delegacje zwiększyły hufiec naszego zakonu tak, iż do pochodu stanęło 16.000 uczestników, kroczących pod 150 sztandarami przez ulice Belgradu.

Uroczystości rozpoczęły się już 22 pochodem i ćwiczeniami młodzieży sokolej i wypełniły wszystkie dni tygodnia zarówno na stadjonie jak i poza jego obrębem. Z ważniejszych momentów wymienić wypada 25 lipca złożenie wieńca przez Sokolstwo słowiańskie na grobie króla Piotra I, Oswobodziciela Serbji i przemówienie dha Adama Zamoyskiego, poczem został prezes przyjęty na audjencji u Jego Król. Mości i wręczył Mu w podzięce za dar Związkowi Polskiemu w czasie Zlotu w Poznaniu znak zlotowy poznański. Następnego dnia w czasie posiedzenia sokolego wręcza prezes Związku polskiego plakietę ze stosownem przemówieniem. Dnia 27 odbyło się zebranie Zarządu Związku Sokolstwa Słowiańskiego pod przewodnictwem dha I wiceprezesa Związku Słow. A. Zamoyskiego, — wieczorem



Sokoli polscy w pochodzie na Zlocie w Belgradzie.
Prowadzi dh Józef Dreyza, członek honorowy Sokokolstwa polskiego, prezes Dzielnicy Śląskiej.

Ze świata.

BELGRAD. I Zlot wszechsokoli królestwa Jugosławji stał się poważną słowiańską uroczystością sokolą, gdyż był niezmiernie bogaty w program i uczestnictwo. Spotykamy bowiem wiele momentów dyplomatycznych, choćby przez to, że liczne państwa wysłały urzędowych swych reprezentantów jak Polska, Czechosłowacja, Francja i Rumunja. i czysto sokolich, przez udział Związków sokolich.

Najliczniej stawiła się delegacja Sokoła z Czechosłowacji, bo 3.000 druhów i 1.800 sokolic, Jugosła-

zaś „czajanka“ t. j. herbata w parku pałacu królewskiego w Belgradzie, w której uczestniczy para królewska, po niej zaś akademja gimnastyczna rumuńska w teatrze.

Dni 28 i 29 obfitowały w najważniejsze punkty programu zlotowego. Pierwszego dnia po rannem posiedzeniu sokolem odbywa się o 3.30 oddanie przez J. Kr. Mość sztandaru Sokolstwu Królestwa Jugosławji, a przybyłe Związki zawieszają na nim wstęgi narodowe swych państw. Przy tej sposobności przemawia ze swej loży na boisku król Aleksander I. przez radjo, następne przemówienie wygłasza również przez radjo dh prezes Zamoyski, kończy zaś ów dzień oficjalny bankiet rzą-

dowy. Dzień ostatni Zlotu (niedziela) rozpoczęło Sokolstwo polskie nabożeństwem w kościele, na którem zjawia się delegacja polska-sokola w komplecie, zaznaczając przez to swój wyraźny charakter katolicki. Następnie z kwater pochodem udali się na zbiórkę do pochodu, który wyruszył o 9 rano z Przedstawicielstwem Związku Sok· Słowiańskiego na czele i zakończył się defiladą przed Rodziną królewską. Ostatnie ćwiczenia po południu i bankiet, wydany przez miasto zakończył uroczystości zlotowe.

Równocześnie z obradami, bankietami itp. wrzała przez cały tydzień praca w stadjonie, dając obraz wszechstronnej działalności na polu wychowania fizycznego narodu. Obraz to w istocie bogaty — zewnętrznie uwydatnił się w stroju: koszulka gimnastyczna i strój narodowy, żołnierski mundur z karabinem i marynarski z wiosłem — upiększał formę, za którą kroczyła poważnie wszechstronna treść. Ćwiczenia wolne i na przyrządach, wyczyny sportowe i zabawy ruchowe; ćwiczenia polowe i marynarskie; spokojne lekcje i zawodnicze popisy — oto treść, jakiej dopatrzeć się mógł obserwator i poznać istotę ruchu w Sokolstwie, a jeśli dodamy zastępy dorostu sokolego i druhów starych, sokołów, sokolice i sokolęta, inteligenta i chłopa — przekonamy się o fakcie, że Sokolstwo cały objęło naród od króla do najniżej społecznie postawionego nędzarza



Posiedzenie Zarz. Zw. Słow. 27. VI. 1930 w Belgradzie

Stoją A. Heller (Czechosł.), V. Stépanek (Czechosł.), G. Paunković (Jugosł.), Szajba (Srbo-Łużyce),
Siedzą: E. Gangl (Jugsł.), I. wicepr. Zw. Słow. A. Zamoyski, F. Mašek (Czechosłow.), Vergun (Ros.-emigr.)

Udział Polski zaznaczył się w zawodach lekkoatletycznych, ćwiczeniach wolnych męskich i niewieścich i na przyrządach, jakoteż w pokazach naszego mazura. W uznaniu dla polskiej drużyny podnieść trzeba wytrzymałość, okazaną w zniesieniu obcego klimatu. Gdy bowiem w temperaturze 40° wynoszono z boiska kilkadziesiąt druchen jugosłowiańskich z powodu omdlenia — z Polek nie osłabła żadna, wysiłek ich musiał być zatem podwójny, gdyż napinać musiał wolę ćwiczącej i pokonywać pracę samego ćwiczenia, zatem hart fizyczny przewyższał wytrzymałość sokolą innych narodowości.

Dla całości sprawozdawczej nadmienić należy stanowisko prasy jugosłowiańskiej. Zajęła ona godny posterunek, wyrażania głosu opinji o Sokolstwie. Na czele kroczy organ sokoli „Sokolski Glasnik“, wydany w uroczystej szacie z portretem króla Aleksandra na 1-ej stronie i ozdobiony prócz licznych podobizn działaczy Sokolstwa w całej Słowiańszczyźnie alegorycznym obrazem, przedstawiającym Serbję w niewoli spętaną i oswobodzoną, a jest ilustracją do wiersza E. Gangla p. t. „Od Kosowa do Belgradu“. Treść bogata ideowo znajduje wśród prac artykuł dha prezesa A. Zamoyskiego „O słowiańskiej misji w Sokolstwie polskiem“. Za Glasnikiem poszła cała prasa codzienna, omawiając zarówno sam zlot jak i zadania Sokolstwa.

Na zakończenie nie możemy powstrzymać się od wzmianki o entuzjastycznem przywitaniu delegacji polskiego Sokolstwa w murach Belgradu i wyznaczeniu jej najlepszych kwater w domu studenckim. Jest to zasługą prezesa naszego dha A. Zamoyskiego, który już 19 wyjechał z Warszawy i na miejscu dopatrzył wszystkiego, jak niemniej przez cały czas godnie reprezentował Polskę, a ponieważ zlot cały miał charakter ogólnosłowiański, umiał też zastąpić tę ideę, której jest sam najgorętszym wyznawcą i niestrudzonym pionierem. Za to zarówno Sokolstwo Słowiańskie jak w szczególności polskie winne Mu niezmierny szacunek i zasłużoną wdzięczność.

LUXEMBURG. W dniach 12—15 lipca odbył się 28 zjazd Tow. gimnast. luxemburskich połączony z IX turniejem międzynarodowym Federacji gimnastycznej. Organizował zjazd wielkoksiążęcy klub szermierki i gimnastyki. Udział Słowian zaznaczył się przez 15 zawodników Związku sokolego Czechosłowackiego i tyluż ze Związku królestwa Jugosławji, pozatem byli delegacji tych Związków. Polaków reprezentował prezes Związku dh Adam Zamoyski i druchna naczelniczka którzy wzięli udział w posiedzeniu Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej dnia 11 lipca pod przewodnictwem prezesa p. Karola Cazalet'a. Treścią obrad było sprawozdanie, jubileusz 50-lecia federacji międzynarodowej i złączony z tem zjazd 53 Związku Tow. Gimn. w Paryżu. Delegaci Ameryki przedstawili swe projekty w sprawie igrzysk X Olimpjady w Los Angelos w 1932 roku, te jednak przekazano Naczelnictwu. Przyjęto wreszcie zmianę nazwy „Jugoslovenski Sokolski Savez“ na „Savez Sokola Kraljevine Jugoslavje“. Ostatnim punktem porządku była dtkleracja p· Cazalet wnosząca rezygnację z prezesury. Na wniosek prezesa Sok. pol. dha A. Zamoyskiego, poparty przez wszystkich delegatów słowiańskich nie przyjęto tej rezygnacji.

Zawowy naznaczone na 12 lipca nie mogły się odbyć na stadjonie z powodu ulewnego deszczu i odbywały się po salach. Dnia 13 pochód z defiladą i oddanie nowego stadjonu przez Maira miasta Związkowi Tow. gimnast. Wzruszającym był moment, gdy 11 chłopaczek dziękował w imieniu dorostu i młodzieży za zbudowanie stadjonu dla ich użytku — poczem odbyły się ćwiczenia żołnierzy, przerabiających lekcję gimnast. i masowe wspólne zyskujące sobie duży poklask publiczności. Wieczorem oficjalny bankiet w czasie którego wręczone zostały upominki od p. Prezydtnta Republiki francuskiej, Związku Sok. Polskiego (statua gimnastyka, trzymającego wieniec laurowy, cały w bronzie), Związku Czechosłowackiego (piękna statua) i od Związku królestwa Jugosławji (plakieta).

Rezultat zawodów gimnastycznych na IX Kongresie Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej w Luxemburgu:

Czechosłowacja 896,30, Francja 871,75, Jugosławja 829,80, Węgry 781,40, Luxemburg 754,85, Belgja 726,65 pkt.

Preces Związku Sok. Pol. dh A. Zamoyski udał się do Anvers na XXXIX Fetę Gimn. Tow. kr. Belgji, gdzie 16 sierpnia odbyło się odsłonięcie pomnika założycielowi i długoletniemu prezesowi Feder. Międzynarodowej Gimn. J. Cupérus'owi.

TELEGRAM (tłumaczenie).

Marco Cappelli, Corso Magenta 32, Milano.

Związek Sokolstwa Polskiego prosi przyjąć i wyrazić Federacji Gimnastyki Narodowej Włoskiej (Federazione Nationale Gimnastica Italiana) uczucie szczerego współubolewania w wielkiem nieszczęściu jakie nawiedziło wasz kraj.

Za Związek Sokolstwa Polskiego
A. Zamoyski, prezes.

Na depeszę kondolencyjną, wysłaną przez dha prezesa Zamoyskiego do Włoch, z powodu trzęsienia ziemi, nadeszła odpowiedź następująca:

„Głęboko wzruszeni waszem współczuciem w nieszczęściu jakie dotknęło naszą Italję, Sokołom polskim wyrazy najwyższej wdzięczności zasyłają gimnastycy włoscy.

(—) Buriani, prezes włoskiej Federacji Gimnastycznej.



Sokoli cykliści Gniazda Skarzysko przybyli rowerami do Jugosławji na Zlot w 1930 r.

W czasie odbywania się zawodów w Luxemburgu dotknął smutny cios Związek Królestwa Jugosławji. Oto jeden z zawodników

ś. p. druh ANTONI MALEJ

znakomity gimnastyk, w dwudziestym roku życia, będąc bliski stanowczego zwycięstwa przy zeskakiwaniu z kółek, uderzył się w łokieć tak nieszczęśliwie, że musiano odstawić go do szpitala. Po trzech dniach druh Malej wyzionął ducha.

Zajęła się chorym delegacja polska, a po Jego zgonie złożył dh prezes A. Zamoyski na piersi zmarłego zaszczytną odznakę Sokolstwa polskiego.

Przewodnictwo wysłało listy kondolencyjne do Związku Sokol. Król. Jugosławji i do Gniazda Lubljana I. —Tabor, którego Zmarły był członkiem.

Czołem Jego pamięci!

Święto Patrona Sokolstwa.

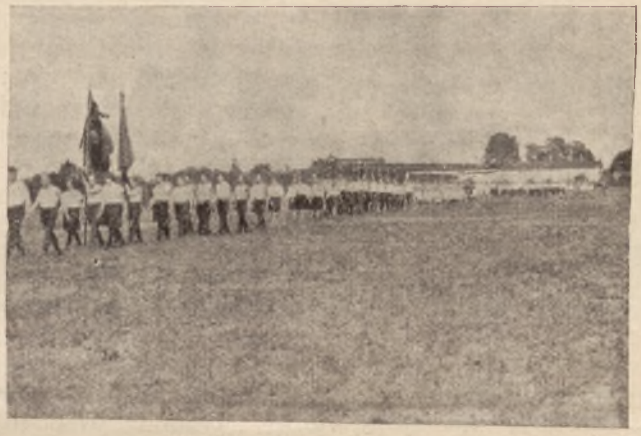
Przypominamy Zarządom Gniazd istniejący obowiązek urządzenia obchodu uroczystego ku uczczeniu Patrona Sokolstwa Tadeusza Kościuszki. Uroczystość ma się odbyć w październiku. Przemówienie wstępne i materjał deklamacyjny okaże się w tych dniach w Bibljoteczce sokolej, zawierającej referat dha Wolańczyka i poezje druhów: Bogusławskiego i Kubalskiego.

Lekka atletyka.

Biegi średnie i długie.

Zaczynając od biegów średnich t. zn. od 800—1500 podkreślić należy, że jak dotychczas to przeważnie biegacze na średnie mety uzyskiwali równie dobre wyniki na dłuższe przestrzenie. Biegi te wymagają nadzwyczajnej wytrzymałości, a także znacznej szybkości. jeśli się chce uzyskać dobre czasy. Biegacz na 800 *m* musi potrafić przebiec 400 *m* w 52—55 sek.

Przygotowawcze ćwiczenia należy zacząć po odpowiedniem gimnastycznem przygotowaniu w sali możliwie wcześnie o ile tylko warunki klimatyczne na to pozwalają. Następny trening składa się z biegów na przełaj i na bieżni. Średnie przestrzenie wymagają bardzo dużo od swego wykonawcy, który nigdy nie powinien zniechęcać się brakiem dobrych wyników w pierwszym lub drugim roku lecz doskonaląc się



Ze zlotu w Berlinie: Wymarsz całej drużyny.

z roku na rok, musi dojść, systematycznie pracując, do poważnych wyników.

Decydujące znaczenie ma studjowanie dokładne własnego sposobu biegania przez początkującego i staranie się zdobycia należytej techniki. Wprawdzie technika biegu powinna być jednakowa dla wszystkich, są jednakże szczegóły rozmaicie wykonywane przez różnych biegaczy. Każdy mięsień musi wykonać określoną pracę, równomiernie rozłożoną, tak na nogi jak tułów i ręce.

Biegacz na średnie przestrzenie nie musi podnosić tak wysoko kolan, jak przy krótkich biegach. Biegnie się na przedniej części stopy (popularne wyrażenie „na palcach") lekko i niewymuszenie lecz energicznie. poruszając ramionami ostro ugiętemi w łokciach. Podczas biegu stawia się stopy tuż popod ciałem, gdyż tylko w ten sposób można wyzyskać mięśnie ud, które przez to intenzywniej pracują.

Podobnie jak przy biegu na 400 *m* powinno się wyćwiczyć krótki i długi krok, a to celem zupełnego opanowania kroku i swobodnego wyboru tempa podczas biegu.

Podczas zawodów taktyka i umiejętne rozłożenie tempa mają decydujące znaczenie. Obserwując biegaczy bardzo często można zauważyć, jak zła taktyka u dobrych biegaczy pozbawia ich pewnego jakby należało przypuszczać zwycięstwa. Dłuższa praktyka przy pilnem obserwowaniu siebie i zawodników nauczy daleko więcej, aniżeli najlepsze podręczniki czy wskazówki.

Chcąc ułatwić pracę podajemy poniżej krótki schemat treningu na biegi średnie:

1. Dzień: 2000 *m* (1/2) podczas tego 20—50 *m* zrywy w silnem tempie na każde 400 *m*.
2. Dzień: 2×150 *m*, 1200 (1/2).
3. Dzień: 2400 *m* (1/2).
4. Dzień: 300 *m* (1), 800 *m* (1/2).
5. Dzień: 3000 (1/2).
6. Dzień: 600 (1), 800 *m* (1/2).

Początkowo robić po każdym dniu jeden dzień, następnie dwa treningu — dzień przerwy, po dwóch do trzech miesiącach można spróbować trzy dni z rzędu trenować z jednym dniem przerwy. Zauważyć jednak trzeba, że zbyt silny trening przyczynić się może bardzo łatwo do przetrenowania.

Przechodzimy do biegów długich 5—10 *km*.

Głównym czynnikiem w biegach długich jest wytrzymałość; większość biegaczy długodystansowców potrafi podczas biegu utrzymać silne i równe tempo, kończąc bieg jeszcze dość długim finiszem. Dotychczas przeważnie biegacze na średnie mety, biegnąc 5 a nawet 10 kilometrów osiągają zazwyczaj wcale dobre wyniki.

Biegacz na długie przestrzenie musi starać się bardzo prędko przyjść do formy i zacząć trening na bieżni, zwiększając stopniowo długość biegu. Celem nabycia wytrzymałości należy robić dłuższe przechadzki kilka razy w tygodniu, przebiegając podczas tego kilka razy 300—500 *m* w średniem tempie. Przechadzki powinny przypadać w dnie wolne od treningu.

Każdy biegacz powinien dokładnie przestudjować swój sposób biegania, postawę podczas biegu, oddech i t. p. Stawianie stóp na ziemi wymaga też bardzo troskliwej uwagi, ze względu na błąd, jaki niestety wielu długodystansowców popełnia, stawiając najpierw piętę i do tego z wielką siłą na ziemi. Stopę stawiamy na ziemi najpierw przednią częścią, następnie zupełnie miękko opuszczamy się na piętę, podnosząc się znowu na przednią część stopy. Głowę trzymamy swobodnie, pochylając się lekko ku przodowi. Umiejętny ruch ramion wzdłuż ciała przyczynia się do wydłużenia kroku, przyczem bardzo często po pewnym czasie ramiona drętwieją, należy wtedy wolno opuścić ramiona w dół, a odrętwienie minie szybko; napinanie mięśni powoduje jeszcze silniejsze odrętwienie i większe zmęczenie. Powodem drętwienia ramion jest to, że biegacz nie jest jeszcze dobrze wytrenowany czyli w kondycji.

Na kilka dni przed zawodami powinno wstrzymywać się od treningu, dłuższe przechadzki przyczyniają się znakomicie do trzymania się w formie.

Szemat treningu na 5 i 10 *km:*
1. Dzień: 2400 (1/2) — na każde 400 *m*, — 20—30 metrów silne zrywy.
2. Dzień: 2×300 *m* (3/4), 1600 (1/2).
3. Dzień: 4000 (1/2).
4. Dzień: 600 (1), 1600 (1/2).
5. Dzień: 6000 *m* (1/2).

W początkach tempo średnie, następnie w miarę postępu zwiększać tempo, a także i przestrzenie odpowiednio przedłużać. Po dwu miesiącach spróbować przebiegnąć na czas.

T. Dręgiewicz.

Umiej łuk miernie ciągnąć, umiej bronią władać,
Nieprzyjaciela sięgnąć, a sam siebie składać;
Umiej rzekę przepłynąć, rów snadnie przeskoczyć,
Konia prędko dosiadać i dobrze nim toczyć.
Przyuczaj się gorącu i zimnemu niebu,
Przestawaj, kiedy woda może być ku chlebu.

***J. Kochanowski,** Satyr.*

Z życia Sokoła.

NIEMCY.

Zlot Sokołów Polskich w Berlinie.

W dniu 29 czerwca obchodził „Sokół“ swe tradycyjne doroczne święto organizacyjne. Stara, zasłużona organizacja, istniejąca już od roku 1889 odbyła zlot druhów i druchen. Na zlot przybyły drużyny sokole z Lipska, Sandersdorfu i Wielkiej Rezie, przybyła również reprezentacja bratniej organizacji Sokołów czeskich.

Na boisku „Sokoła“ stanęło 275 ćwiczących, co stanowi wzrost o 50 druhów i druchen w stosunku do ubiegłego roku. Po próbie, z której wszyscy wynieśli odrazu wrażenie, że popołudniowe popisy nie zawiodą, odbyły się zawody piłki ręcznej i nożnej między gniazdami sokołów polskich. Po wstępnych zawodach, które były sprawdzianem we własnych szeregach zdolności i rozwoju drużyn nastąpiło właściwe otwarcie Zjazdu.



Ze zlotu w Berlinie: Ćwiczenia Sokoląt.

Krótko przed trzecią zaczęli gromadzić się goście z Polonji berlińskiej, którzy w liczbie około 500 osób przybyli ujrzeć zlot sokoli. Przybyli również przedstawiciele placówek zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej z p. Radcą Zdrojewskim, pp. Konsulostwem Fenigerami i konsulem Łukaszewiczem na czele. Punktualnie o godz. 3-ej wkroczyły na boisko sprężystym krokiem drużyny sokole. Na przedzie szły poczty sztandarowe z dwoma staremi, zasłużonemi sztandarami gniazd berlińskich i drogich gości z Lipska.

Przedefilowawszy przed trybuną, udały się na boisko.

Około godz. 5-ej odbyły się zawody lekkoatletyczne, które przyniosły sukcesy gniazdu z Schönebergu w biegach na 100 *cm*. Zawody zlotowe przyniosły również wspaniały sukces Sokolstwu Polskiemu w Niemczech. W sztafetach 4×100 pierwsze miejsce z drużyn męskich zajęło gn. Schöneberg w czasie 48 1/10 sek., z drużyn żeńskich Berlin I w czasie 62 9/10. Po zawodach odbyły się gry wolne, a potem wolne ćwiczenia druhów. Mimo, iż druhowie nie mieli sposobności ćwiczyć wspólnie, ćwiczenia wypadły doskonale.

Zgodnie z programem około godziny 6-ej powtórnie wkroczyły w ordynku drużyny sokole na uroczyste zakończenie Zlotu. Na czele ze swymi sztandarami szły jedne za drugą, dumne i radosne, że obowiązek swój spełniły doskonale, że wobec zebranej Polonji zdały swój roczny egzamin, że same mogły stwierdzić pomyślny rozwój swej pracy. Sprężyście, karnie i dziarsko przemaszerowały przez boisko, stając w ordynku przed trybuną, na której zajęli miejsce zasłużony prezes „Sokoła“ dh Sarnowski i pełen ofiary pracy dh naczelnik Ohendal. W serdecznych słowach przemówił do zebranych dh Sarnowski, stwierdzając, iż dumni mogą być Sokoli ze swej tegorocznej uroczystości, która dowodem postępów w pracy, i z tem większym zapałem pracować nadal. Gromkie jednogłośne „Czołem“ z piersi kilkuset zebranych druhów i druchen, było odpowiedzią, że w pracy swej wytężą wszystkie swe siły.

DZIELNICA KRAKOWSKA.

SIERSZA.

Dla uczczenia jubileuszu 25-lecia istnienia Gniazda w Sierszy wraz z otwarciem nowego stadjonu sportowego i nowej strzelnicy dla broni małokalibrowej odbył się tamże Zlot I Okr. Dziel Krak. W przeddzień zlotu odbyły się na nowym stadjonie zawody sportowe Sokolstwa I Okr. obejmujące:

Dla druhów, pięciobój lekkoatletyczy; sztafetę 4×100 *m*, koszykówkę sześciu drużyn.

Dla druchen trójbój lekkoatletyczny; sztafetę 4×75 *m*, siatkówkę sześciu drużyn. W zawodach brało udział ogółem 58 zawodników, sześć drużyn w koszykówce i sześć drużyn w siatkówce, ponadto odbyły się zawody w strzelaniu druhów i druchen z broni małokalibrowej na odległość 50 *m*, w których brało udział 29 druhów i 10 druchen.



Ze zlotu w Sierszy.
Koszykówka: Kraków I. contra Krzeszowice.

Uroczystościom patronowali reprezentanci duchowieństwa, władz państw. i wojsk., reprez. Sejmu i liczne rzesze publiczności.

O godz. 11-ej odbyła się msza polowa, w czasie której miejscowy chór męski wykonał szereg pieśni kościelnych, podniosłe kazanie wypowiedział Komendant Chorągwi Harc. ks. Luzar, po którem z piersi wielotysięcznego tłumu wypłynęła pieśń „Boże coś Polskę“. Po mszy św. rozwinął się wspaniały pochód sokolstwa w liczbie ponad 800 umundurowanych, prowadzony przez naczelnika Okręgu dha Holoubka. Defiladę odebrał wojewoda dr. Kwaśniewski, gen. dyw. Wróblewski, oraz władze sokolstwa dr. Rowiński, dh Kubalski. Następnie dokonał poświęcenia nowego budynku „Sokoła“ oraz poświęcenie i otwarcie stadjonu i strzelnicy ks. Szambelan Skoczyński. W momencie przecięcia wstęgi przez P. Wojewodę na maszcie przy trybunie reprezentacyjnej zawisła flaga o barwach państwowych, a orkiestra zagrała hymn państwowy, tłumy zś wzniosły okrzyk na cześć Rzeczypospolitej. W końcu prezes E. Kubalski dokonał otwarcia Zlotu.

O godz. 13-ej odbyło się śniadanie w bardzo uroczystym i podniosłym nastroju, z przemówieniami reprezentantów władz O godz. 16-ej zaś popisy sokolstwa na nowo otwartym stadjonie. w których wzięło udział około 500 druhów i druchen, oraz popisy gimnasyczne na przyrządach. Szczególny aplauz wzbudziły ćwiczenia górniczemi kilofami wykonane przez druhów w otoczeniu umundurowanych górników. Popisami kierował naczelnik Okręgu Holoubek. Rozdanie honorowych nagród zwycięzcom zakończyło zlot. Wspaniałe te uroczystości stanowiły dla tut. okolicy źródło zapału i siły do dalszej pracy nad wychowaniem silnych fizycz nie a niezłomnych duchem obywateli polskich.

Wszyscy nowowstępujący członkowie do organizacji sokolej mają według uchwały Zarządu Dzielnicy nabyć i zapoznać się z Katechizmem sokolim.

ZAKOPANE.

Bieg rozstawny do M. Oka w Tatrach.

Od pięciu lat odbywa się w Zakopanem doroczny letni Bieg Rozstawny Zakopane—Morskie Oko—Zakopane, rozgrywany przez sztafety klubowe, składające się z 10 zawodników, z których każdy przebiega dystans około 3 *km*.

Dotychczasowe biegi, odbywane przy udziale 4—6 sztafet przynosiły stale zwycięstwo Sekcji Narc. Polks. Tow. Tatrzańskiego, dopiero w tym roku na czoło wybiła się znakomita sztafeta Oddz. Narc. Sokoła, uzyskując wynik 3 godz. 22 min. tj. o przeszło 5 minut lepszy niż sztafeta SNPTT w roku ubiegłym.

W biegu wzięły udział drużyny SNPTT, Strzelca Zakop., K. S. Strzelca z Krakowa, Oddz. Narc. Sokoła i S. N. Wisły, która to ostatnia drużyna została zdyskwalifikowana. Bieg prowadzony ze zmiennem szczęściem obfitował w ciekawe momenty,



Ze zlotu w Sierszy.
Siatkówka: Kraków contra Siersza.

gdyż zwycięstwo ważyło się na tę i ową stronę, dopiero po przebiegnięciu ok. 48 kilometrów tj. już w drodze powrotnej znakomity biegacz Sokoła, Edward Nowacki przechylił szalę zwycięstwa na korzyść Sokoła.

Wyniki: 1. Oddz. Narc. Sokoła 3:22:00,
2. Sekcja Narc. P. T. T. 3:23:02,
3. Strzelec Zakopane 3:25:30,
4. Strzelec Kraków 3:36:45,

Puhar przechodni ufundowany przez Komitet Imprez Sportowych w Zakopanem przeszedł w tym roku w posiadanie sztafety sokolej. W skład zwycięskiej sztafety weszli druhowie: Jarzębiak, Kysiak, Nowacki, Worotniak, Marduła, Kliszewski, Kącik, Szatkowski, Bursa i Antoni Szostak, znany narciarz.

Bieg ten, zainicjowany w roku 1925-ym przez Sokół zakopiański, budzi stale ogromne zainteresowanie wśród zawodników zakopiańskich, dla których jest on znakomitym treningiem letnim przed zawodami zimowemi.

Adam Krzeptowski.

DZIELNICA MAŁOPOLSKA.

ZAGÓRZ.

W dniu 13 lipca święciło Gniazdo Zagórz sztandar. Na uroczystość przybyły drużyny sokole z Liska, Łukawicy, Ustrzyk, Lutowisk, Chyrowa, Dobromila, Lwowa, Przemyśla, Sanoka, Rymanowa i delegaci z Borysławia, jakoteż Tow. Gniazdo z Chyrowa. Wzięła też w święcie tem udział wycieczka Sokołów z żupy Koszyckiej (Czechosłowacja) w liczbie 350 osób.

Przybyłych powitali na dworcu kolejowym prezes Dziel. dh Dr. Małaczyński i prezes Gniazda dh Dr. Puzdrowski, poczem wszyscy udali się do kościoła. Poświęcenia dokonał w zastępstwie J. E. ks. Biskupa Fischera ks. prałat Momisłowski, rodzicami chrzestnymi byli Jan hr. Potocki prezes Gniazda Rymanowa i dchna Gabrjela Łepkowska.

Po południu odbyły się popisy gimnastyczne sokołów i sokolic czeskich i drużyn polskich. — siatkówka i produkcje taneczne — Besedę, odtańczyło 8 par czeskich, Mazura — 8 par polskich.

Wieczorem goście serdecznie żegnani odjechali do domów, w salach Sokoła natomiast trwała ochocza zabawa taneczna.

Uroczystość pozostawiła niezwykły efekt moralny i zadokumentowała żywotność Sokoła, którego żadne przeciwności nie zdołają wytrącić z raz obranej drogi.

ZŁOCZÓW.

Zlot Okręgu tarnopolskiego

odbył się 22 czerwca 1930 r. w *Złoczowie*. Przybrał on cechę szczególnie uroczystą przez połączenie z pielgrzymką do mauzoleum pomordowanych na zamku złoczowskim w r. 1919. Sokolstwo polskie zjechało bardzo licznie — z poza Okręgu stawiły się gromadnie Gniazda lwowskie oraz prezydjum Dzielnicy w komplecie: dhowie Dr. Małaczyński, Dr. Wolańczyk i Dr. Borowiec. Po mszy polowej, celebrowanej przez ks. dziekana Wałęgę, ruszył pochód z muzyką wojskową 52 p. p. na czele na cmentarz W pochodzie brali udział reprezentanci władz cywilnych i wojskowych, pielgrzymka M. S. O. ze Lwowa i karne szeregi Sokolstwa ze sztandarami. Z terasy mauzoleum złożyli hołd cieniom męczenników narodowych prezes Dzielnicy Dr. Małaczyński i prezes Okręgu dh Schmidt. Defiladę przed pomnikiem Mickiewicza odebrali starosta Dr. Dorosz, komendant garnizonu ppułk. Chodźko, prezes Sądu okr. Ziarkiewicz i prokuratorowie Zakrzewski i Amion w otoczeniu starszyzny sokolej i reprezentanatów wojowników 63 r. Następnie zgromadzili się wszyscy uczestnicy tej uroczystości na obiedzie w Sokole, a popołudniu na ćwiczeniach na boisku 52 p. p. Ćwiczenia, podobnie jak defilada, wypadły bardzo dobrze pod komendą niestrudzonego naczelnika Okręgu dha Domaradzkiego oraz dhów naczelników Besteckiego (Zbaraż), Zajączkowskiego (Zborów), Hausnera (Trembowla), Lorka (Złoczów) i Napiórkowskiego (Lwów IV).

Organizacja całości znakomita — dzięki ofiarnej pracy dha prezesa Dra Gawlikowskiego, dha sekretarza Dra Siekanowicza i pań O. N. z prez. Lipską na czele. Uroczystości odbyły się w podniosłym nastroju i przy cudownej pogodzie. Dawał się we znaki niemiłosierny kurz, gdyż zarząd miasta Złoczowa nie zna wynalazku kropienia ulic.

DZIELNICA MAZOWIECKA.

OPOCZNO.

IV Zlot Okręgu Kieleckiego połączony z uroczystością poświęcenia sztandaru Gniazda Opoczyńskiego, odbył się w dniach 7 i 8 czerwca 1930 r.

W przeddzień właściwego zlotu t. j. 7 czerwca, odbyły się zawody okręgowe. Na 14 Gniazd Okręgu wzięło udział 7 Gniazd, a mianowicie: Drzewica, Kielce, Końskie, Olkusz, Opoczno, Radom, i Starachowice, wystawiając 54 druhów i 8 druchen. Zawody dały następujące wyniki:

D r u h o w i e. *Bieg na 100 m:* 1. Z. Gierczak z Radomia, 11.6 sek., 2. E. Bunikiewicz z Radomia, 11.7 sek., 3. M. Prędowski z Radomia 11.8 sek.

Bieg na 200 m: 1. Z. Gierczak z Radomia, 24.5 sek., 2. T. Skibiński z Radomia, 24.8 sek., 3. S. Bunikiewicz z Radomia 25 sek.

Bieg na 1500 m: 1. T. Skwara z Opoczna 4 min. 52 sek., 2. L. Majewski z Radomia 4 min. 59 sek., 3. K. Suskiewicz z Drzewicy 5 min. 42 sek.

Bieg na przełaj 1500 m: 1. E. Ptaszek z Opoczna 7 min. 45.8 sek., 2 St. Kowalski z Drzewicy 8 min. 16.6 sek., 3. L. Majewski z Radomia 8 min. 22.6 sek.

Sztafeta 4×100 m: Radom 49 sek.

Bieg kolarski 26 km: 1. St. Baran z Olkusza 61 min., 2. M. Barszczyk z Olkusza 63 min., 3. T. Białyk z Drzewicy 63 min. 4 sek.

Skok w dal: 1. E. Bunikiewicz z Radomia 5.47 *m*, 2. Zdz. Luciak z Radomia 5.38 *m*, 3. T. Luciak z Radomia 5.30 *m*.

Skok w wyż: 1. Zdz. Luciak z Radomia 1.53 *m*, 2. Z. Heller z Radomia 1.48 *m*, 3. N. Bogatek z Drzewicy 1.45 *m*.

Skok o tyczce: 1. T. Luciak z Radomia 2.40 *m*, 2. Zdz. Luciak z Radomia 2.25 *m*.

Rzut dyskiem 2 kg: 1. T. Luciak z Radomia 32.65 *m*, 2. Zdz. Brodawka z Kielc 25.6 *m*.

Pchnięcie kulą 7.25 kg: 1. T. Luciak z Radomia 10.31 *m*, 2. Zdz. Brodawka z Kielc 9.42 *m*.

Rzut granatem jajk. 800 grm: 1. Zdz. Luciak z Radomia 44.18 *m*.

Strzelanie z broni długiej mało kal. 50 m post. stojąc 2×5: N. Jaczniakowski z Opoczna 81 punktów na 100 możliwych, S. Slaski z Opoczna 73 punktów.

Czterobój: skok w dal, bieg 200 m, bieg 1500 m i rzut dyskiem: L. Majewski z Radomia 177.5 punktów, T. Luciak z Radomia 169.5 punktów.

D r u c h n y: *Bieg 60 m:* M. Kucharska z Opoczna 8.3 sek.

Skok w dal: M. Kucharska z Opoczna 3.90 *m*, I. Kolendówna z Kielc 3.82 *m*, J. Popielówna z Kielc 3.62 *m*.

Skok w wyż: M. Kucharska z Opoczna 1.25 *m*.

Rzut uszatką 5 kg: M. Głuszkówna z Kielc 31.10 *m*, J. Popielówna z Kielc 21.30 *m*.

Rzut dyskiem: M. Błuszkówna z Kielc 21 *m*.

Pchnięcie kulą 5 kg: M. Głuszkówna z Kielc 6.70 *m*.

Strzelanie z broni długiej mało kal. 25 m post. wolna 2×5 strzałów: M. Głuszkówna z Kielc 59 punktów na 100 możliwych.

Trójbój: skok w dal, rzut uszatką, i bieg na 60 m: M. Kucharska z Opoczna 57.5 punktów, M. Głuszkówna z Kielc 39.5 punktów.

Ściśle według programu przymaszerowały o godz. 8-ej wszystkie Gniazda na boisko, gdzie poprzednia już zjawiły się nasze władze okręgowe, a mianowicie prezes Krug, naczelnik Walentowski i zast. nacz. Rogala.

Po odbytej próbie o godz. 10 min. 30 wystąpili na boisko prezesi Korewa i Krug, którym towarzyszył zast. nacz. Dzieln. Chełmicki i słyszymy słowa meldunku: 55 kolarzy, 29 dorostu męskiego i 31 żeńskiego, 92 druchen, 246 druhów umundurowanych, oraz 50 druhów nieumundurowanych. Poza tem w szeregach stoją cechy rzemieślnicze z Opoczna z dwoma sztandarami i straże ogniowe z Gielniowa i Rozwadowa, w końcu dwie orkiestry straży ogniowych z Opoczna i Drzewicy. Następnie wniesiono sztandary Gniazd Kielce, Radom, Skarżysko, Starachowic, i Końskich, poczem barwny pochód ruszył w stronę kościoła.

Po skończonej mszy św. dokonał poświęcenia sztandaru ks. kan. Starzomski, proboszcz Opoczyński. Sztandar Gniazda Opoczyńskiego sprawionym został przez Komitet Pań z dchną Anielą Chrząstkowską na czele, która wspólnie z p. Janem Reinsteinem, występującym w zastępstwie obywatela ziemi Opoczyńskiej p Piotra Dąbkowskiego, trzymała sztandar do chrztu. Poświęcony sztandar oddali rodzice chrzestni prezesowi Dzielnicy Mazowieckiej d-wi Korewie, który zwrócił się z gorącem przemówieniem do członków Gniazda Opoczyńskiego, wspominając o znaczeniu sztandaru dla prawego sokoła oraz o wielkim obowiązku i wiernej służbie dla idei sokolej, jaką dziś ślubowali na poświęcony sztandar. Poczem wręczył go prezesowi Okręgu d-wi Krugowi: ten odebrał przysięgę od prezesa Gniazda dha Skrzypińskiego; klęcząc, złożył również przysięgę na wierność sztandarowi, idei i Ojczyźnie, chorąży Gniazda Opoczyńskiego.

Po ceremonji poświęcenia sztandaru, odbyła się na rynku uroczysta defilada przed prezesem Dzielnicy dhem Korewą i nowo poświęconym sztandarem.

Po skończonej defiladzie oddziały udały się z powrotem na boisko, gdzie złożono sztandary, poczem nastąpiła przerwa objadowa.

W czasie obiadu w klubie urzędników przywitał uczestników zlotu dh Skrzypiński, jako prezes miejscowego Gniazda, który zakończył swe przemówienie okrzykiem na cześć Najjaśniejszej Rzeczypospolitej. Następnie przemawiał prezes Dzielnicy

dh Korewa, którego przemówienie pozostawiło długo nie zatarte wspomnienie. Poczem przemawiali dh prezes Krug, inż. Telatycki, b. starosta Opoczyński, jeden z założycieli Gniazda, dh Z. Kotłubaj, następnie zast. naczel. Dziel. dh Chełmicki i nacz. z Końskich dh Mierzanowski.

O godz. 4 min. 30 pop., przy wspaniałej pogodzie, która cały dzień dopisywała, rozpoczęły się ćwiczenia publiczne na boisku. Przed przystąpieniem do właściwego programu, stanęły w szeregach na boisku oddziały ćwiczących druchen, druhów i dorostu. Prezes Krug odebrał od nacz. Walentowskiego raport, poczem wszyscy zaintonowali „Marsz Sokołów“. Defilując przed publicznością zeszli z boiska. Ten sposób otwarcia ćwiczeń podobał się bardzo publiczności i defilujące oddziały powitano szczerym aplauzem i okrzykami „Czołem“.

Następnie ćwiczył dorost męski i żeński Gniazda Opoczyńskiego.

Do wolnych ćwiczeń poznańskich stanęło 65 druchen. Z kolei wykonali druhowie wolne ćwiczenia poznańskie, do których stanęli w liczbie 77. Bezpośrednio po ćwiczeniach wolnych stanęli druhowie do ćwiczeń na przyrządach: na kółkach, drążku, poręczach i skrzyni. Gniazda ćwiczyły odrębnie. Gry i zabawy wszystkich Gniazd ożywiły boisko, jednakże nie było widać odpowiedniego opracowania szczegółów i przygotowania całości, dlatego nie wzbudziły wśród publiczności większego zainteresowania.

Na zakończenie programu poszczególne Gniazda wykonały charakterystyczne tańce narodowe. Szkoda wielka, że biorący udział w tańcach druhowie nie przybrali odpowiednich strojów narodowych, jak to uczyniły druchny. Tańce te miały być wykonane przy reflektorach elektrycznych, jednakże długi dzień letni, z drugiej zaś strony zbliżająca się godzina odjazdu z Opoczna, uniemożliwiła ten projekt. Na pożegnanie przemówił do uczestników zlotu prezes dh Korewa, zachęcając do dalszej wytrwałej pracy i przystąpienia wyuczenia się ćwiczeń na Jubileuszowy Zlot Dzielnicy Mazowieckiej w roku 1931 w Warszawie. Gromkiem „Czołem“ żegnały się Gniazda odchodzące w stronę dworca kolejowego.

Ogólny wynik zlotu był zadawalniający i w pracy sokolej na ziemi Opoczyńskiej, gdzie ona jest w zarodku, przyniósł wielką korzyść moralną. Kierownictwo zlotu z naczelnikiem Okr. dhem Walentowskim stanęło na wysokości zadania. Wszystkie Gniazda wypełniły sumiennie swe zadania, zaś Gniazdo Opoczyńskie za wzorowe przygotowanie boiska, kwater i wyżywienia, zasłużyło na szczególną pochwałę.

SOKOŁÓW PODLASKI był miejscem Zlotu podokręgu 13-go lipca b. r.

Program zlotu przewidywał: 1) ćwiczenia wolne, *a)* sokoląt, *b)* druchen, *c)* druhów; 2) zawody lekkoatletyczne: *a)* pięciobój druhów, *b)* trójbój druchen; 3) strzelanie z broni małokalibrowej ,50 *m*); 4) bieg kolarski (trasa Sokołów, Węgrów, Kałuszyn, Siedlce i Sokołów — 108 *km*).

Przybyło na Zlot: 128 druhów i 41 druchen obok władz sokolich Okręgu z prezesem dhem Moskalewskim na czele.

Uroczystość sokola w Sokołowie zbiegła się z manifestacją protestacyjną 10-lecia plebiscytu na Warmji i Mazurach. Po uroczystem nabożeństwie w miejscowym kościele — oddziały sokole ruszyły na rynek i przed pomnikiem ks. Brzóski złożyły wieniec przez delegację sokolą, wobec innych organizacyj i bardzo licznie zebranej publiczności. Prezes Okr. Lubelskiego dh Moskalewski, po krótkim przemówieniu, odczytał rezolucję protestującą przeciwko zakusom pruskim na całość granic Rzeczypospolitej Polskiej i wzywającą obywateli, by pamiętali o naszych braciach, pozostających pod zaborem naszego odwiecznego wroga — Niemca. Po odczytaniu rezolucji, orkiestra Gniazda Kozłówka odegrała „Rotę“, poczem prezes przyjął defiladę Oddziałów sokolich.

Po wspólnym obiedzie, którym Gniazdo miejscowe nader gościnnie podejmowało uczestników Zlotu i przedstawicieli miejscowych organicji społecznych, duchowieństwa i przedstawiciela ziemiaństwa, mimo ulewnego deszczu odbyły się pod kierownictwem naczelnika Okr. Lubelskiego dha Garlickiego, projektowane zawody lekkoatletycznze i konkursy strzeleckie.

Ćwiczenia wolne druchen odbyły się pod kierownictwem naczelniczki Okr. druchny Onyśkowej Józefy, jak również odbyły się pokazy gimnastyczne druhów (na przyrządach) Poza ogólnym programem odrębne ćwiczenia wykonały druchny z Gniazda Siedlec. Ćwiczenia te wykonane zostały nader precyzyjnie, za co też otrzymały druchny zasłużone oklaski od licznie zebranej publiczności.

Zlot zakończył się wieczornicą w sokolni.

DZIELNICA POMORSKA.

GRUDZIĄDZ

Grudziądz gościł u siebie 29 czerwca Zlot III Okręgu.

O godz. 7-ej rano rozpoczęły się próby pod kierownictwem naczelnika Okr. dha Felskiego. Piękny barwy pochód ruszył o 11.30 do kościoła farnego, prowadzony przez prezesa Okr. dha Kunza i Felskiego. W kościele farnym odprawił ks. Baumgard uroczystą mszę św. śpiewaną na intencję Zlotu. Przepiękne kazanie wygłosił ks. Gończ.

Z kościoła udało się Sokolstwo pochodem z orkiestrą młodzieży katolickiej na boisko, gdzie odbyła się defilada, którą odbierał w zastępstwie prezesa Dzieln. dh Piotr Dostatni w otoczeniu p. prezydenta Włodka, członków Przewodnictwa Dzieln. dhów Szurycha i Makowskiego i prezesa Okr. dha Stł Kunza.

Przemówienie powitalne do mikrofonu wygłosił prezes Okr. p. Kunz, który szczególnie p. prezydentowi Włodkowi podziękował za poparcie, jakiem Sokolstwo darzy i wzniósł okrzyk na cześć Polski i jej Prezydenta. Pan prezydent Włodek podkreślił znaczenie, jakie ma dla dobra kraju Sokolstwo i gorąco zachęca do pielęgnowania szczytnych idei sokolich, wznosząc okrzyk na cześć Sokolstwa polskiego, poczem przemówił członek Przewodnictwa Dzielnicy dh Piotr Dostatni, który szczególnie zwrócił uwagę na to, że w dniu dzisiejszym odbywa się Zlot Wszechsłowiański w Belgradzie, i z tej okazji wnosi okrzyk na cześć Sokolstwa Wszechsłowiańskiego.

O godz. 15.30 rozpoczęły się ćwiczenia, kierowali niemi Odya, p. Tomiak, naczelniczka p. Łęczyńska, p. Deuter, naczelnik Ponczek, p. Elżbieta Konarkowska i p. Pałaszewska. Ćwiczenia druchen, młodzieży męskiej i żeńskiej i druhów wypały świetnie.

Na zakończenie do drużyny serdecznie przemówił prezes Okręgu, zachęcając do wytrwałej pracy na niwie sokolej, bo w przyszłym roku mamy w Gdyni Zlot Dzielnicowy, na który jak najliczniej wysłać musimy drużynę sokolą, poczem „Boże coś Polskę“ sfinalizowało Zlot.

KARTUZY.

Jeden z najsłabszych Okręgów Dzielnicy Pomorskiej, to Okręg IX, ale stwierdzić trzeba z całą sumiennością, że swe posłannictwo na Kaszubach w całej pełni spełnia, o czem świadczy zlot IX Okręgu w Kartuzach, który odbył się w dniach 12—13 lipca.

W sobotę dnia 12 b. m. o godz. 20-ej odbyło się w „dworze kaszubskim“ uroczysta akademja, którą zagaił prezes Okr. dh Mokwa, witając w serdecznych słowach reprezentanta Dziel. Pomorskiej dha P. Bączyńskiego, naczelnika Dziel. z Grudziądza, starostę p. Bieńkiewicza, referend. p. Paśniewskiego, burmistrza p. Kubasika, kom. obw. P. W. p. kapt. Sagańskiego. Piękny wykład o idei sokolej wygłosił naczelnik Okr. dh Boldman z Kościerzyny. Tow. śpiewu „Lutnia“ wystąpiła z kilkoma utworami, a między innemi wspaniale odśpiewała „Gaude Mater Polonia“ pod dyr. nauczyciela p. Lutosławskiego.

Po akademji odbyła się w tym samym lokalu herbatka, którą wydało obywatelstwo miasta Kartuz. W miłym i harmonijnym gronie bawiono się do północy.

W niedzielę o godz. 5-ej rano rozpoczęły się próby ćwiczeń wolnych oraz zawody atletyczne, które trwały do godz. 10 przedpołudniem. O godz. 10-ej ustawiła się drużyna w szeregu i po zdaniu raportu przez naczelnika okręgowego naczelnikowi Dziel-

nicy ruszył pochód, w którym zauważyliśmy Gniazda: Kościerzyna, Skarszewy, Jaroszewy, Kartuzy, Gdańsk, Gdynię i Chojnice. Z Gdyni przybył na zlot prezes „Sokoła" dh Dr. Skowroński Pochód udał się na nabożeństwo z okolicznościowem kazaniem Po nabożeństwie udano się w pochodzie na rynek, a dodać trzeba że pochód otwierał korowód kolarzy „Sokoła" z Kościerzyny z kierownikiem dh Nadolnym na czele.

Na rynku otworzył zlot prezes Okr. dh Mokwa, który w serdecznych słowach powitał władze administracyjne, wojskowe oraz reprezentacje organizacyj i społeczeństwa. Następnie przemówił gorąco do społeczeństwa, a szczególnie do zebranej drużyny sokolej naczelnik Dzielnicy dh p. Bączyński z Grudziądza. Przy tej okazji do licznych rzesz przemówił prezes Związku Obr. Kr. Zach. kierownik szkoły p. Jasiński, który wyraził swą radość, że zlot Okręgu IX schodzi się z chwilą tak doniosłą, jak 520 rocznica Grunwaldu i 10-lecie smutnej pamięci przegranego plebiscytu.

Po objedzie o godz. 15-ej rozpoczęły się na Wzgórzu Wolności finały zawodów lekkoatletycznych, ćwiczenia młodzieży męskiej, druchen i wspólne druhów. Pięknie, wprost cudownie wypadły reje kolarskie oddziału „Sokoła" w Kościerzynie, które ogólnie się podobały.

Tłumy publiczności oklaskiwały występy sokolic i sokołów. O godz. 19-ej prezes Okręgu dh Mokwa zamknął zlot. Następnie w sali „Dworu Kaszubskiego" ogłoszono wyniki i rozdano nagrody.

Zlot w Kartuzach uważać można za udany. Okręg zaś, będący w tak trudnych warunkach zdał naprawdę egzamin swej dojrzałości. Teraz kolej na Szan. Obywatelstwo, na społeczeństwo, które otoczyć powinno Sokoła opieką a wszyscy prawi Polacy i Polki garnąć się powinni pod sztandary sokole.

NAKŁO.

Wyniki z zawodów okręgowych z dnia 28 czerwca b. r. Okręgu VIII Kr. Sokoła w Nakle.

Dla druhów: I. Biegi 100 *m:* 1. Kistowski Bolesław Nakło, czas 125/10; 2. Wachholz Franc. Wyrzysk, czas 129/10; 3. Radtke Teodor Miasteczko, czas 13; 4. Borzych Klemens, Nakło, czas 13 3/5.

Skok w dal z rozbiegiem: 1. Radtke Teodor, Miasteczko, 5/60; 2. Kistowski Bolesław, Nakło, 5/10; 3. Płaczek Bronisław, Wysoka, 5/09; 4. Borych Klemens, Nakło, 5/02.

Skok wzwyż z rozbiegiem: 1. Radtke Tedor, Miasteczko, 151 *cm;* 2. Kistowski Bolesław, Nakło, 146 *cm;* 3. Płaczek Bronisław, Wysoka, 136 *cm;* 4. Borzych Klemens, Nakło, 136 *cm.*

Rzut dyskiem: 1. Michalski Władysław, Wycoka, 25.65 *cm;* 2. Szlachetka Stefan, Więcbork, 24.80 *cm;* 3. Radtke Teodor, Miasteczko, 24.00 *cm;* 4. Gryczka, Osiek, 23.53 *cm.*

Wyrzut kulą 7 i pół *kg:* 1. Michalski Władysław, Wysoka, 9.26 *cm;* 2. Sikorski Franc., Polanowo, 9.00 *cm;* 3. Gryczka, Osiek, 8.86 *cm;* 4. Szlachetka Stefan, Więcbork, 8.84 *cm.*

Sztafeta 4×100 *m:* 1. Sokół Więcbork czas 53/2/5; 2. Sokół Wysoka czas 54; 3. Sokół Nakło czas 54 1/5 m.

Sztafeta 3×1000 *m:* 1. Sokół Nakło czas 9.46 1/5; 2. Sokół V Bydgoszcz 9.46 2/5; 3. Sokół Wyrzysk 9.58.4 4/5.

Młodzież do lat 17. — Bieg 60 *m:* 1. Berendt Leon Więcbork, czas 8.1/10; 2. Splitt Ludwik, Trzeciewnica, czas 9 sek.; 3. Neumann Zygmunt, Trzeciewnica, czas 9.1/10.

Skok w dal z rozbiegiem: 1. Berentd Leon, Więcbork, 4.90 *m;* 2. Neumann Zygmunt, Trzeciewnica, 4.28 *m;* 3. Splitt Ludwik, Trzeciewnica, 4.18 *m.*

Skok wzwyż z rozbiegiem: 1. Kukliński Klemens Trzeciewnica, 135 *cm;* 2. Pinkowski Jan, Polanowo, 135 *cm;* 3. Pepliński Edward, Polanowo, 125 *cm.*

Wyniki druchen: — Bieg 60 *m:* 1. Kowalska Jadwiga, Nakło, czas 9.7/10; 2. Szablewska Pelagja, Nakło, czas 9.4/5; 3. Kowalska Anna, Nakło, czas 10.1/5.

Skok wzwyż z rozbiegiem: 1. Szablewska Pelagja, Nakło, 121 *cm;* 2. Kowalska Anna, Nakło, 105 *cm.*

Skok w dal z rozbiegiem: 1. Szablewska Pelagja, Nakło, 4.23 *m;* 2. Kowalska Anna, Nakło, 3.70 *m;* 3. Kowalska Jadwiga, Nakło, 3.17 *m.*

Wyrzut kulą: 1. Szablewska Pelagja, Nakło, 7.98 *m;* 2. Kowalska Jadwiga, Nakło, 6.10 *m;* 3. Kowalska Anna, Nakło, 6.06 *m.*

Nagrody zdobyli w pięcioboju lekkoatletycznym: 1. Radtke Teodor, Miasteczko, 2. Kistowski Bolesław, Nakło; 3. Michalski Władysław, Wysoka; 4. Borzych Klemens, Nakło; 5. Wachholz Franciszek, Wyrzysk.

Pięciobój. sprzętowy stopnia średniego: 1. Woźny Aleksander, Nakło; 2. Mroz Władysław. Nakło; 3. Wahcholz Franciszek, Wyrzysk.

Pięciobój sprzętowy stopnia niższego: 1. Brodziański Antoni, Nakło; 2. Czapliński Marjan, Nakło; 3. Pieńkowski Czesław, Nakło.

Młodzież do lat 17: 1. Berandt Leon, Więcbork; 2. Kukliński Kl., Trzeciewnica; 3. Pinkowski Jan, Polanowo.

Druchny: 1. Szablewska Pelagja, Nakło; 2. Kowalska Jadwiga, Nakło.

Nagrodę 4×100 zdobyło Więcbork.

Nagrodę wędrowną 3×1000 zdobyło Gniazdo Nakło, czas 9.46 1/5 m.

NOWE N. WISŁĄ.

Nowe nad Wisłą przyjęło w swe mury Zlot Okr. IX. tuż nad granicą niemiecką, chcąc niejako zaprotestować przeciw plebiscytowi, odbytemu przed 10 laty a przypomnieć rodakom na Powiślu, Warmji i Mazurach o rocznicy zwycięstwa oręża polskiego na polach Grunwaldu.

W niedzielę o godz. 5-ej zagrano pobudkę i drużyna po śniadaniu ruszyła na boisko, gdzie od godz. 6.30 do 10 odbywały się próby ćwiczeń wolnych pod komendą naczelnika Okr. dha Ponczaka. O godz. 10.15 ruszył piękny, malowniczy pochód do kościoła farnego na nabożeystwo, które celebrował ks. Rinwelski, wygłaszając od stóp ołtarza przepiękne okolicznościowe kazanie, które wywarło wielkie wrażenie na słuchaczach. Następnie poświęcił ks. R. nowy sztandar Gniazda Nowe z sokołem w locie i Królową Korony Polskiej. Jako chrzestni byli: starosta Kowalski, prez. Dzieln. Wł. Samoliński, burmistrz Jabłoński z żoną, insp. szkolny p. Adrych z żoną i radcostwo Borkowscy. Podczas mszy św. przygrywała orkiestra marynarska pod osobistem kierownictwem kapelmistrza p. Tomaszewskiego, na zakończenie odśpiewano „Boże coś Polskę".

Z kościoła ruszył pochód przez pięknie udekorowane ulice miasta i przed ratuszem odbyła się defilada, którą odbierał prez Dzieln. dh Wł. Samoliński w towarzystwie pp. starosty Kowalskiego, burmistrza Jabłońskiego, prezesa Okr. Domachowskiego, prez. Okr. III Stł Kunza, prezesa Gniazda Jaźdźewskiego oraz pp. sędziego Kolasińskiego, kom. Dąbrowskiego, mec. Kurowskiego, dyr. Brauna i chrzestnych.

W pięknym ogrodzie odbyło się uroczyste otwarcie Zlotu, którego dokonał prezes Okręgu p. red. Fr. Domachowski, przemówieniem powitalnem, wnosząc okrzyk na cześć ukochanej ojczyzny i jej Prezydenta. Dalsze przemówienia wygłosili pp. burmistrz Jabłoński, starosta Kowalski, prezes Dzielnicy Wł. Samoliński, sędzia Kolasiński.

Wręczenie sztandaru. Piękna i wzniosła była chwila, gdy burmistrz miasta p. Jabłoński z stosownem przemówieniem wręczył sztandar prezesowi Dzielnicy.

Po żołnierskim objedzie i wypoczynku o godz. 15 wyruszyła drużyna sokola na boisko, gdzie odbyły się ćwiczenia. — Szczególnie Gniazdo Warlubie zasłużyło sobie na pochwałę. Dobrze wypadły masowe ćwiczenia druchen i druhów, to też oklaskom nie było końca. Na zakończenie przemówił do drużyny prezes Okręgu p. Fr. Domachowski, a sekretarz dh Eckstein odczytał zwycięzców, którym wydano dyplomy. Wyniki były dość dobre. pierwsze miejsce zajęło Gniazdo Nowe. Zamknięto zlot odśpiewaniem jednej zwrotki: „Wszystkie nasze dzienne sprawy".

Wieczorem odbyły się zabawy w Konkordji oraz hotelu „Domu polskiego".

DZIELNICA WIELKOPOLSKA.

INOWROCŁAW.

Zlot Sokołów Okręgu Inowrocławskiego odbył się 20 lipca Przed godz. 10-tą zebrały się drużyny na boisku przy Sokolni do pochodu na nabożeństwo. Naczelnik Okr. dh Radziński zaraportował naczelnikowi Dzielnicy obecność 412 uczestników, w tem 61 gości sąsiedniego Okręgu Włocławskiego. Sokołów było 280 w tem 220 umudurowanych, rowerzystów 33 i oddział konny w liczbie 21 druhów. Sokolic stanęło 78. Wspaniały pochód ruszył przy dźwiękach orkiestry 59 p. p. i orkiestry z Piechcina głównemi ulicami do kościoła pod wezwaniem Najświętszej Marji Panny, gdzie odbyło się uroczyste nabożeństwo. Piękne do chwili dostosowane kazanie wygłosił ks. Kubski. Z przedstawicieli władz widzieliśmy zast. prezydenta miasta p. Jüngsta i członków rady miejskiej, delegacji oficerów z pułków piechoty i artylerji z zastępcą dowódcy garnizonu p. podpułk. Królikowskim na czele, delegacje spokrewnionych towarzystw i wreszcie władz sokolich. Po nabożeństwie uformował się pochód zakończony defiladą oddziałów prowadzonych przez naczelnika i naczelniczkę Okr. przed władzą sokolą i proszonych władz. Po defiladzie udał się pochód na boisko przy Sokolni, gdzie prezes Okr. dh dr. Gutowski otworzył Zlot stosownem, ładnem przemówieniem, kończąc okrzykiem na cześć Najjaśniejszej Rzeczypospolitej, powtórzonym przez licznych obecnych a orkiestra zagrała Mazurek Dąbrowskiego, poczem odbył się wspólny sokoli obiad na obszernej sali Sokolni. Podczas obiadu przemówili bardzo serdecznie pp. zastępca prezydenta miasta p. Jüngs, jako gospodarz miasta, zastępca p. Kucner i dowódca garnizonu płk. Królikowski o ważności wych. fz. i przysp. wojsk. Ks. Kubski o stosunkach Sokoła do kościoła i społeczeństwa, dalej przemawiał członek honorowy i założyciel Gniazda Inowrocławskiego dh Gruszczyński o ważności wychowania zdrowego ducha narodowego. Na ten sam temat mówił p. kap. rez. Zabłocki jako przedstawiciel oficerów rez. i tow. Inwalidów wojennych. W imieniu Przewodnictwa Dzielnicy przemówił naczeln. Dzieln. dh Suligowski a w imieniu Dzieln. Wydz. Sokolic dchna Dobroczyńska z Poznania. W imieniu Okręgu poznańskiego złożył życzenia wiceprezes tegoż Okr. dh Rączkowski z Poznania. Bardzo życzliwie przemówił jeszcze prezes miejscowego Bractwa Kurkowego p. Wojkowski. Punktualnie o godz. 16.30 rozpoczęto programowe ćwiczenia. Jako pierwsi wystąpili druhowie w liczbie 72 z ćwiczeniami wolnemi, punkt drugi obejmował start 19 kolarzy do biegu szosowego z Inowrocławia przez Mątwy, Markowice, Strzelno, Kruszwicę i Mątwy z powrotem do Inowrocławia, razem około 50 *km.* Potem wystąpiły Sokolice w ilości 58, wykonując bardzo sprawnie 4 obrazy ćwiczeń wolnych układu naczelniczki Okręgowej dchny Namysłowskiej z Piechcina. Po nich weszło 15 Sokołów z Strzelna, pokazując dość sprawnie ćwiczenia żerdziami układu tamt. naczelnika Gniazda. Następnie wystąpiło 14 sokołów z Gniazda Mątwy z pokazem zawsze sympatycznych ćwiczeń lancami. Potem wykonało 20 sokolic z Gniazda Piechocin bardzo efektowne, a przytem trudne piramidy przy poręczach i drabinach. Po piramidach wystąpiło 5 akrobatów i oddział ciękich atletów, którzy zadziwiali obecnych zręcznością i siłą. Następnie 58 druhów w stroju polowym pokazało ćwiczenia karabinami. Na zakończenie pokazów zaćwiczyło 21 druchen ćwiczenia wolne związkowe, wykonując je bardzo sprawnie. Przyznać trzeba, że druchny się do występów bardzo dobrze przygotowały i lepiej ćwiczyły od druhów. wobec czego ci ostatni powinni się na przyszłość na obowiązkowości druchen wzorować. W trakcie ćwiczeń zakończył się bieg wyścig kolarzy. Bieg ukończyło 11 zawodników.

Po ćwiczeniach publicznych odbyła się na sali w sokolni zabawa taneczna. która się w dobrym nastroju pociągnęła do późnej nocy.

Zlot jako całość wypadł dobrze, co organizatorom będzie miłą satysfakcją za włożone trudy.

Ramię krzep, Ojczyźnie służ!

Kursy Sokole.

Sokoli kurs nauczycielski Dzielnicy Małopolskiej

odbył się *we Lwowie* w czasie od 7 lipca do 31 lipca 1930 r. Rada dzielnicowa powzięła uchwałę, że kurs musi się odbyć w r. 1930 i mimo rozlicznych trudności uchwała ta została wykonana. Bardzo wiele Gniazd nie nadesłało obligatoryjnej składki na kurs, zgłoszenia wpływały z opóźnieniem, ale Przewodnictwo, ratując się chwilowo kredytem, kurs przeprowadziło. Kierownictwo kursu spoczywało w rękach naczelnika Dzielnicy dha Kapałki. Kurs obejmował oprócz teorji gimnastyki i gier sportowych i lekkiej atletyki również ćwiczenia praktyczne z tej dziedziny — anatomję, fizjologję i higjenę, nadto historję, ideologję i organizację Sokolstwa polskiego.

Przysposobienie wojskowe prowadził p. por. Cimura. Jako wykładowcy fungowali oprócz naczel. Kapałki dhowie Kaniak i Ignatowicz. Pojedyncze wykłady wygłosili prezes Dzielnicy dh Dr. Małaczyński i wiceprezes dh Dr. Wolańczyk. Kurs otworzył i zamknął prezes Dr. Małaczyński odpowiedniemi przemówieniami, podkreślając ważność i doniosłość pracy naczelników sokolich. Uczestników było pierwotnie 26 — ukończyło kurs 25. Dh Kapałka mógł z zadowoleniem skonstatować, że uczestnicy z największą gorliwością i pilnością korzystali z nauk — zachowując się wzorowo. Kwatery, wykłady i ćwiczenia urządzone były w zabudowaniach i na boisku Sokoła - Macierzy. Pogoda dopisywała idealnie przez czas cały. Uczestnicy kursu ofiarowali pamiątkową fotografję zbiorową ze swymi podpisami dhowi prezesowi Związku A. Zamoyskiemu, dhowi Naczelnikowi Związku Fazanowiczowi, dhowi prezesowi Dzielnicy Dr. Małaczyńskiemu, dhowi naczel. Dzielnicy Kapałce oraz wykładowcom.

Obok 4-tygodniowego kursu we Lwowie urządziła i Dzielnica Wielkopolska kurs dla druchen, który rozpoczął się 4-go sierpnia pod kierunkiem naczelnika dha Fazanowicza i druchny Rozmiarkowej.

Kurs Związkowy natomiast odbywa się w Kozłówce. Rozpoczęty 11 sierpnia zgromadził 58 uczestników z pięciu Dzielnic Polski. Kurs prowadzi naczel. Związku dchna J. Zamoyska przy pomocy instruktorek dchny Z. Rozwadowskiej i S. Paruszewskiej.

Wiadomości obywatelskie.

Kalendarzyk historyczny.

Lipiec.

1. 1569. Unja lubelska.
1925. Początek wojny celnej z Niemcami.
7. 1572. † Zygmunta Augusta i dynastji Jagiellonów.
7-9. 1807. Traktat w Tylży (utworzenie Księstwa Warszawskiego).
13. 1918. Haller dowódcą armji polskiej we Francji.
15. 1410. Grunwald.
„ 1809. Józef Poniatowski zajmuje Kraków.
„ 1920. Autonomja Śląska.
22. 1807. Konstytucja dla Ks. Warszawskiego.
24. 1916. Rada miejska w Warszawie domaga się od Niemców niepodległości.
28. 1920. Podział Śląska Cieszyńskiego.
30. 1849. Gen. Dembiński wodzem powstania na Węgrzech.
31. 1847. † Teofila Wiśniowskiego i Józefa Kapuścińskiego.

Rocznice Sokole.

3. 1897. III. Zlot Zw. Sok. w St. Zjed. w Sout-Bend.
4. 1890. Udział Sokolstwa w pogrzebie A. Mickiewicza w Krakowie.
7. 1868. Wycieczka Sokoła lwowsklego do Poznania.
„ 1869. Wycieczka Sok. lwowsk. do Krakowa na przeniesienie zwłok Kazimierza Wielkiego.
14-15. 1894. II. Zlot Sokołów we Lwowie.
21. 1893. Pierwszy „kurs gier“ w Sokole lwowskim.

Sierpień.

5. 1772. Potrójna petersburska konferencja podziałowa Polski.
5. 1864. † ostatniego rządu powstania styczniowego.

6. 1917. Dowbór-Muśnicki obejmuje komendę I. korpusu.
12. 1920. Przyznanie Prus Niemcom przez koalicję.
13-16. 1920. Cud nad Wisłą.
24. 1109. Henryk oblęga Głogów.
26. 1576. Elbląg i Toruń uznają Batorego za władcę.
28. 1917. Powstanie Polsk. Komitetu Narodowego w Paryżu.
„ 1928. Podpisanie w Paryżu paktu Kelloga.
30. 1802. Gen. Jabłonowski umiera na wyspie S. Domingo.

Rocznice sokole.

2. 1896. Zlot Sok. pol. w Stanach Zjednoczonych.
3. 1883. I. Kurs dla nauczycieli w Sokole lwowskim.
8. 1894. † Mirosław Tyrsz.
14-16. 1896. III. Zlot Sok. Wielkopolski w Poznaniu.
17. 1884. Wycieczka Sokołów czeskich do Krakowa.
31. 1873. Zawiązanie pierwszego grona nauczycielskiego w Sokole lwowskim przez Hochmana.

KRONIKA.

STUDJUM WYCH. FIZ. PRZY UNIWERSYTECIE POZNAŃSKIM. W roku akademickim 1930/31 będą czynne następujące kursy:

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego" (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego do szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszony w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 15-go września.

Studjum pełne (wraz z prawami otrzymania dyplomu magistra wychowania fizycznego) jest dostępne także dla studentów Wydziału lekarskiego, z pewnemi ulgami co do ćwiczeń cielesnych (patrz spis wykładów).

2. Kurs trzyletni uproszczony dla studentów (ek) Wydz. humanist. i mat.-przyr., uprawniający do prowadzenia (obok innego przedmiotu nauczania) ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dnia 3 lutego 1927, Nr. O. Prez. 14252/26. Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział, do 15 września.

3. Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego oraz ćwiczenia dla słuchaczy Wydz. hum. i mat.-przyr., wymaganych przy osiągnięciu kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18—30 lat dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem wypełnionego kwestjonarjusza z fotografją, który Dyrekcja Studjum wysyła na żądanie, a dalej matury gimnazjalnej, metryki, świad. zdrowia, życiorysu, ew. świad. sokolich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studjum, Poznań 3, Park Wilsona. W czasie Międz. Wyst. Kom. i Tur. wstęp (bezpłatny) interesentów za złożeniem dowodu osobistego w kasie przy wejściu do Parku Wilsona.

O przyjęciu decyduje m. i. dodatni wynik badania lekarskiego oraz próby sprawności fizycznej. Wymagane minima. Panowie: bieg 100 *m* — 13.6 sek.; bieg 800 *m* — 2 min. 35 sek. skok wzwyż 130 *cm;* rzut kulą 2.5 *kg* — suma rzutów lewą ręką i prawą 25 *m;* gra w piłkę koszykową. Panie: bieg 60 *m* — 10 sek.; skok wzwyż 105 *cm;* rzut piłką koszykową (oburącz nad głową w małym rozkroku) — 10 *m;* gra w siatkówkę.

Kandydatów (tki), których dopuści się do badań i próby, zawiadomi o tem Dyrekcja po 15 września; do badań, które będą trwały od 22 do 24 września włącznie, należy zgłosić się w poniedziałek dnia 22 września o godz. 11; próbę sprawności należy wykonać w ubiorze i w obuwiu ćwiczebnem.

Dyrekcja zastrzega sobie zmianę terminów, minimów itd.

KOMITET AKADEMICKI Medalu „Cudu nad Wisłą" wybił w 10-tą rocznicę zwycięstwa medal pamiątkowy, przedstawiający z jednej strony mapę Polski i napis „W dziesiątą rocznicę Cudu nad Wisłą". W r. 1683 Jan Sobieski, król Polski, ocalił chrześcijaństwo od najazdu Turków. W r. 1920 Naród Polski ocalił nad Wisłą chrześcijaństwo od nawały bolszewickiej". Nad mapą umieszczony jest obraz Częstochowskiej. Drugą stronę medalu zdobi popiersie Ojca św. Piusa XI i napis „Ojciec św. Pius XI-ty w 1920 r. nie opuścił Warszawy".

Medal wybity z bronzu za cenę 10 zł. i srebra za 50 zł. Przewodnictwo Związku zaleca Gniazdom nabycie tego pamiątkowego medalu, po który zgłosić się należy pod adresem: Komitet medalu „Cudu nad Wisłą" Warszawa, ul. Akademicka 5

GOŚCIE WE LWOWIE. Dnia 12 sierpnia przejeżdżała wycieczka Sokołów czechosłowackich do Zdołbunowa na Wołyniu. Goście nasi rozporządzając kilku godzinami czasu zwiedzili biura Dzielnicy i gmach Sokoła-Macierzy, przyjęci na dworcu przez prezesa V Okr. dha Filiberta Czaykowskiego, w Dzielnicy przez wiceprez. dha Wolańczyka. Po mile spędzonych chwilach w Sokolni i restauracji odjechali nasi Goście o północy w dalszą podróż odprowadzeni przez reprezentantów Sokolstwa lwowskiego.

PODZIĘKOWANIE. Zarząd Gniazda w Zagórzu przesyła wszystkim, którzy przyczynili się do uświetnienia uroczystości poświęcenia sztandaru w dniu 13 lpca „staropolskie Bóg zapłać" i sokole Czołem.

Za Zarząd

E. Toruński, sekretarz. *Dr. Puzdrowski,* prezes.

Zagórz, 17 lipca 1930.

SOKOŁÓW PODLASKI. W dniu 9 czerwca w Sokołowie Podlaskim odbyła się uroczystość sprowadzenia relikwji błogosławionego ks. Jana Bosko, oraz poświęcenia sztandaru Sodalicyjnego przy gimn. ks. Salezjanów. Uroczystość powyższą zaszczycił swym przyjazdem do Sokołowa J. Em. ks. Arcyb. Marmaggi, Nuncjusz Apostolski w Polsce, w towarzystwie J. Ekse ks. Biskupa Podlaskiego, Przeździeckiego.

Gniazdo Tow. Gimn. „Sokół" w Sokołowie Podlaskim, podczas uroczystości reprezentowane było przez prezesa Gniazda dha Kamińskiego, dha Wolańskiego oraz dchny Gładecką, Piotrowską, Wudarską.

Podczas przyjazdu J. Eminencji, banderja sokola w ilości 15 druhów w mundurach, z lancami, pod dowództwem dha Wolańskiego przeprowadziła Nuncjusza z pobliskiej wsi Elżbietowa do kościoła w Sokołowie Podlaskim. Junacka postawa, poprzednio dobrze wyćwiczonych druhów, wzbudziła zachwyt pośród licznych tłumów okolicznej ludności.

OGŁOSZENIA.

Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół" w Polsce. Odpowiedzialny redaktor: **Władysław Laskowski.**

Pierwsza Związkowa Drukarnia we Lwowie, ul. Lindego 4.